MAXXUS CORE-X 8.9



SICHERHEITSHINWEISE

Bevor Sie mit dem Training beginnen, machen Sie sich bitte unbedingt mit der gesamten Bedienungsanleitung, insbesondere den Sicherheitsinformationen, den Wartungs- & Reinigungs- und Trainingsinformationen vertraut. Sorgen Sie auch dafür, dass jeder der dieses Trainingsgerät nutzt, ebenfalls mit diesen Informationen vertraut ist und diese beachtet. Halten Sie unbedingt die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt ein. Dieses Trainingsgerät darf ausschließlich für seinen bestimmten Einsatz genutzt werden. Eine zweckentfremdete Nutzung kann ein Risiko für mögliche Unfälle, Schäden der Gesundheit oder die Beschädigungen des Trainingsgerätes bewirken, für die seitens des Vertreibers keine Haftung übernommen wird.

Stromanschluss

- Es wird eine Netzspannung von 220-230V für den Trainingsbetrieb des Gerätes benötigt.
- Das Trainingsgerät darf nur mit dem im Lieferumfang enthaltenen Netzkabel an eine geerdete, mit 16 A einzeln abgesicherte und vom Fachmann installierte Steckdose angeschlossen werden. Trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose wenn Sie den Standort des Trainingsgerätes verändern wollen.
- Vor der Durchführung von Reinigungs-, Wartungs- oder sonstigen Arbeiten trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose. Verzichten Sie bei der Verbindung des Netzsteckers mit einer Steckdose auf Steckdosenleisten und Kabelrollen. Bei der Verwendung einer Kabelverlängerung, achten Sie unbedingt darauf, dass diese den Richtlinien und Bestimmungen des VDE entspricht. Verlegen Sie das Netzkabel immer so, dass es weder beschädigt werden kann, noch eine Stolperfalle darstellt. Elektrische Geräte, wie z.B. Handy, PC, Fernseher (LCD, Plasma, Röhre, etc.), Spielkonsolen, etc. senden während deren Betrieb und im Stand-by-Modus elektromagnetische Strahlung aus. Halten Sie diese Geräte von Ihrem Trainingsgerät fern, da es zu Fehlfunktionen, Störungen und Falschangaben, insbesondere bei der Herzfrequenzmessung kommen kann. Aus Sicherheitsgründen trennen Sie das Netzkabel immer bei Nichtgebrauch des Gerätes von der Steckdose.

Trainingsumgebung

- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet. Hierbei sollte die Sicherheitsfläche hinter dem Trainingsgerät mindestens 100 cm, seitlich zum Trainingsgerät mindestens 100 cm und vor dem Trainingsgerät 100 cm betragen.
- Achten Sie auf eine gute Belüftung und optimale Sauerstoffversorgung während des Trainings. Zugluft ist hierbei zu vermeiden.
- Ihr Trainingsgerät ist nicht für eine Nutzung im Freien geeignet, deshalb ist die Lagerung und das Training mit Ihrem Gerät nur innerhalb temperierter, trockener und sauberer Räume möglich.
- Der Temperaturbereich für Betrieb und Lagerung sollte zwischen mindestens 10° und maximal 30° Celsius liegen.
- Der Betrieb und die Lagerung Ihres Trainingsgerätes in Nassbereichen, wie z.B. Schwimmbädern, Saunen, etc.
ist nicht möglich.

- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät während des Betriebes und im Ruhezustand immer auf einem befestigten, ebenen und sauberen Untergrund steht. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.
- Um empfindliche Böden, wie Holz, Lamina, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich eine **MAXXUS® Bodenschutzmatte** dauerhaft unter das Gerät zu legen.
Achten Sie darauf, dass die Unterlage gegen ein mögliches Verrutschen gesichert ist.
- Stellen Sie das Trainingsgerät nicht auf helle oder weiße Teppichböden oder Teppiche, da die Standfüße des Gerätes abfärben können.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät inklusive des Netzkabels nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequelle, wie z. B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

Persönliche Sicherheitshinweise für das Training
- Bei Nichtbenutzung des Trainingsgeräts entfernen Sie das Netzkabel, um eine unsachgemäße bzw. unkontrollierte Nutzung von Dritten, wie z.B. Kindern zu verhindern.
- Sie sollten vor Beginn Ihres Trainings einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen.
- Bei körperlichem Unwohlsein bzw. Atemproblemen beenden Sie das Training sofort.
- Beginnen Sie Ihr Trainingseinheiten immer mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese im Verlauf Ihres
Trainings gleichmäßig und schonend. Reduzieren Sie gegen Ende Ihrer Trainingseinheit die Belastung wieder.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe tragen.
Beachten Sie, dass weite Kleidungsstücke sich während des Trainings an oder in beweglichen Bauteilen verfangen kann.
- Ihr Trainingsgerät kann ausschließlich nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Prüfen Sie vor jedem Training, ob sich Ihr Gerät in einem einwandfreien Zustand befindet.
Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät niemals, wenn es Fehler oder Defekte aufweist.
- Selbständige Reparaturarbeiten können nur nach Absprache und Genehmigung durch unserer Serviceabteilung und ausgeführt werden. Hierbei dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
- Ihr Trainingsgerät muss nach jeder Nutzung gereinigt werden. Entfernen Sie insbesondere sämtliche
Verunreinigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten hervorgerufen wurden.
- Achten Sie immer darauf, dass Flüssigkeiten (Getränke, Körperschweiß, etc.) in keinem Fall in die Gehäuseteile
bzw. in das Cockpit eindringen kann, da dies zu Korrosionen und Beschädigung der mechanischen und
elektronischen Bauteile führen kann.
- Ihr Trainingsgerät ist für die Nutzung durch Kinder nicht geeignet.
- Während des Trainings müssen Dritte - insbesondere Kinder und Tiere - einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten.
- Prüfen Sie vor jedem Training ob sich Gegenstände unter Ihrem Trainingsgerät befinden und entfernen Sie diese in jedem Fall. Trainieren Sie niemals mit Ihrem Trainingsgerät, wenn sich Gegenstände darunter befinden.

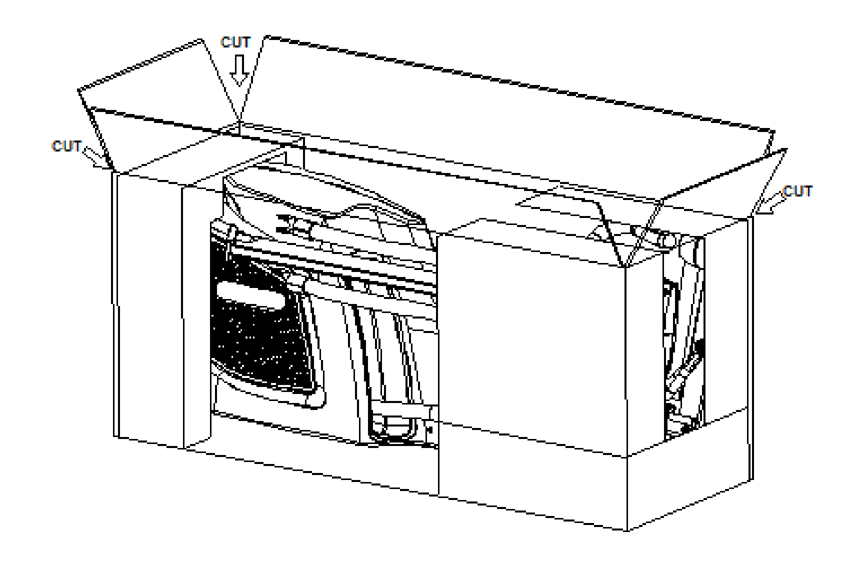
- Achten Sie immer darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht von Kindern als Spielzeug oder Klettergerät zweckentfremdet wird.
- Achten Sie darauf, dass Sie und Dritte niemals Körperteile in die Nähe von beweglichen Mechanismen bringen.

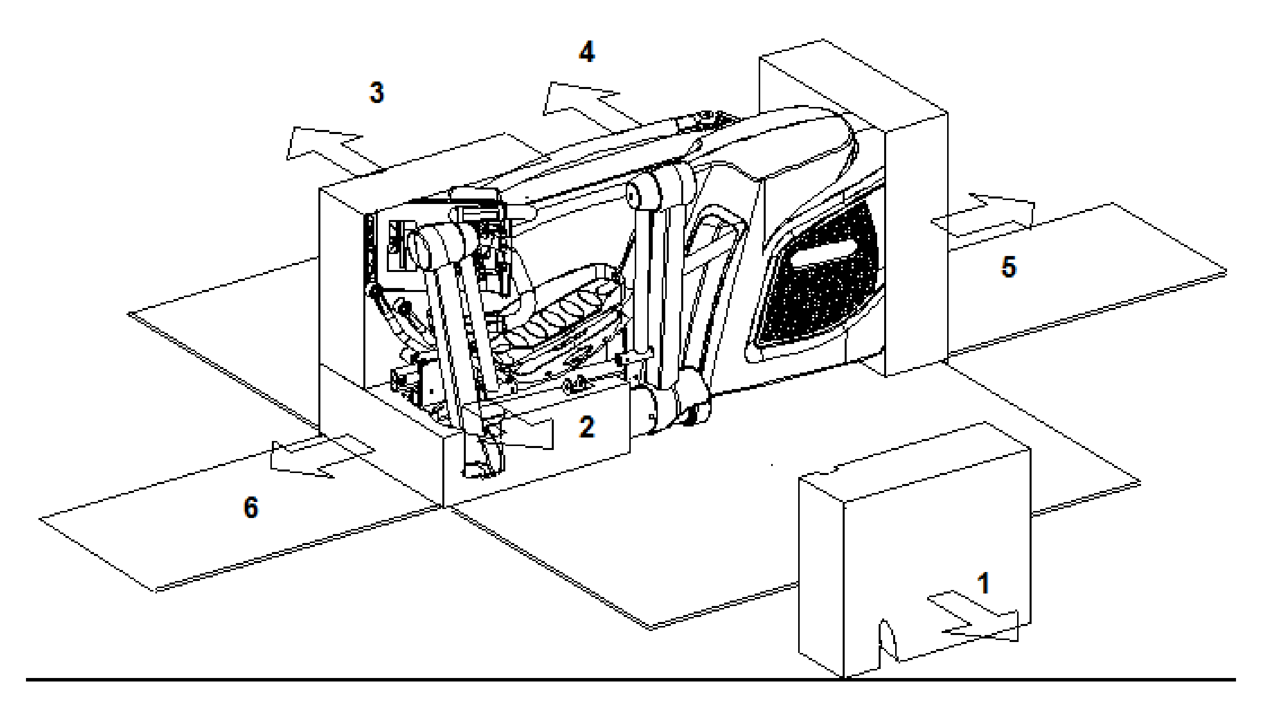
Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellsten technischen und sicherheitstechnischen Stand. Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden!

Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen!

Dieses Trainingsgerät ist für den nichttherapeutischen Einsatz geeignet.

Auspacken





A) Nehmen Sie Ihren Crosstrainer aus der Verpackung und achten Sie auf eine ausreichend große Aufbaufläche.
B) Entnehmen Sie sämtliche Einzelteile aus den Einzelverpackungen.
C) Überprüfen Sie die Vollständigkeit der Einzelteile anhand der Teileliste Seite 5-6
D) Legen Sie sich die Einzelteile geordnet zurecht. Achten Sie bitte auch auf kleinste Unterschiede, da einzelne Komponenten sehr ähnlich aussehen können.
E) Sollten Ihnen Einzelteile fehlen, wenden Sie sich bitte an den Maxxus Support

Bauteil Liste

No.	Description	Qty.
102	Moving Handlebar-Left	1
103	Moving Handlebar-Right	1
341	Incline Frame Lower Cover - Rear	2
342	Incline Frame Lower Cover - Front	2
701	Action Arm Lower Cover	4
702	Pedal Arm Front Pivot Cover	2
703	Incline Frame Front Cover	1
704	Undercarriage Cover - Left	1
705	Undercarriage Cover -Right	1
708	Incline Frame Holder - Front	2
709	Water Bottle Holder	1
801	IWM Weight Scale	1
G	Chest Belt	1
H	Power Cord	1
A1	Button Control Panel Assembly	1
A2	Console Upright Assembly	1
A3	Incline Frame Assembly	1
A4	Main Frame Assembly	1

341 342 701 702 703

704 705 708 709 102

103 G H A1

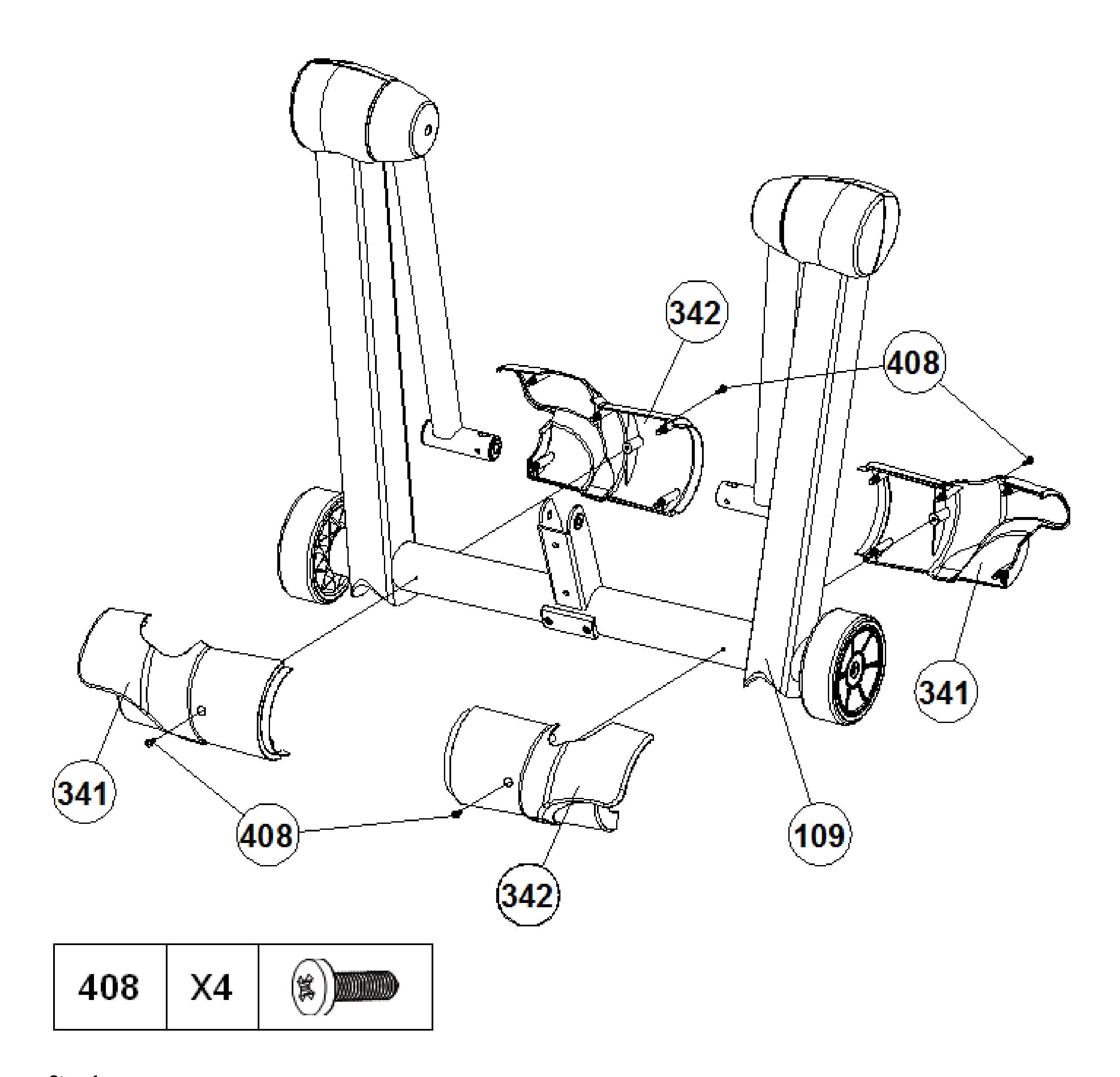
A2 A3 A4

801

Befestigungsmaterial

No.	Description	Qty.
408	4x15mm Screw – Cone point	4
501	4x12mm Screw – Cone Point	5
502	15x22 – M6x10mm Bolt	2
503	15x26 – M8x15mm Bolt	2
504	M8x20mm Allen Head CAP Bolt	4
505	20x79.9-M14x25mm Bolt	2
506	4x12mm Screw – Flat Point	4
507	M10x56mm Allen Head Bolt	1
508	M10 Nylon Nut	1
509	4x19mm Screw	3
510	4.5x12mm Screw	6
511	M10x40mm Allen Head CAP Bolt	4
512	4x12mm Screw	2
514	M6x20mm Allen Head Bolt	6
516	M5x6mm Screw	2
517	10x16x2mm Spring Washer	4
518	4x13x1mm Washer	1
520	4.5x15mm Screw	2
521	20.7x29.1x0.3mm Wave Washer	2
A	2.5mm Allen Key	1
B	5mm T-Type Allen Key	1
C	8mm Allen Key	1
D	6mm Allen Key	1
E	Screwdriver	1

Aufbau



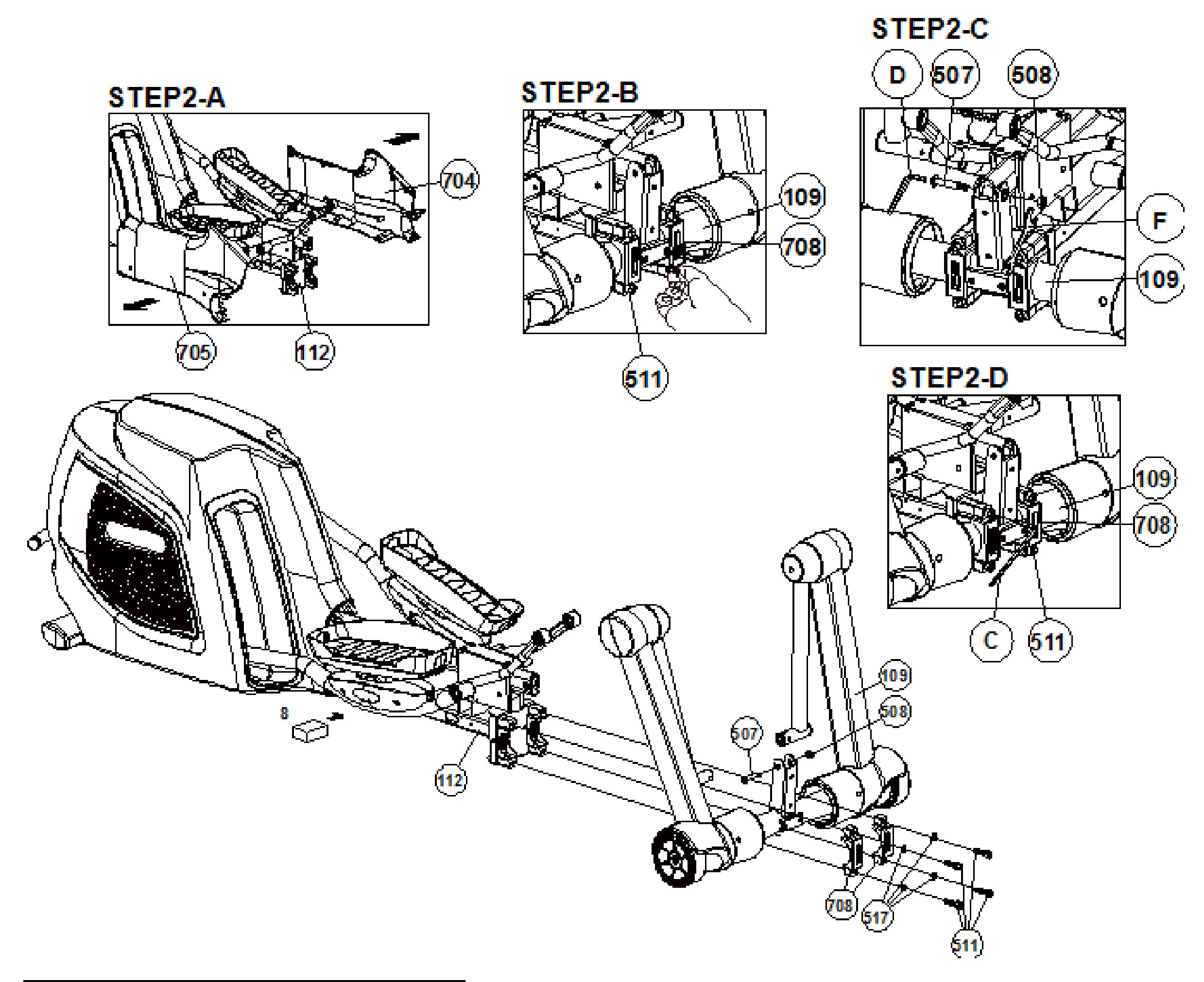
Step1

1a) Bringen Sie die Rahmenverkleidungsteile (341, 342) am unteren Standfuß an.

1b) Drücken Sie dazu die Rahmenverkleidungsteile vorsichtig zusammen.

1c) Sichern Sie diese mit den Kreuzschrauben (408).

Aufbau



511	X4	
517	X4	
507	X1	
508	X1	

Step2

Step2-A) Demontieren Sie vorsichtig die Rahmenabdeckung (704, 705). Achten Sie dabei darauf, keine der Plastikführungen abzubrechen. Platzieren Sie den Styroporblock (8) unter dem Hauptrahmen (112) um eine freigängige Montage zu ermöglichen. Achten Sie darauf, dass der hintere Rahmenhalter (206) fest mit dem Hauptrahmen verbunden ist.

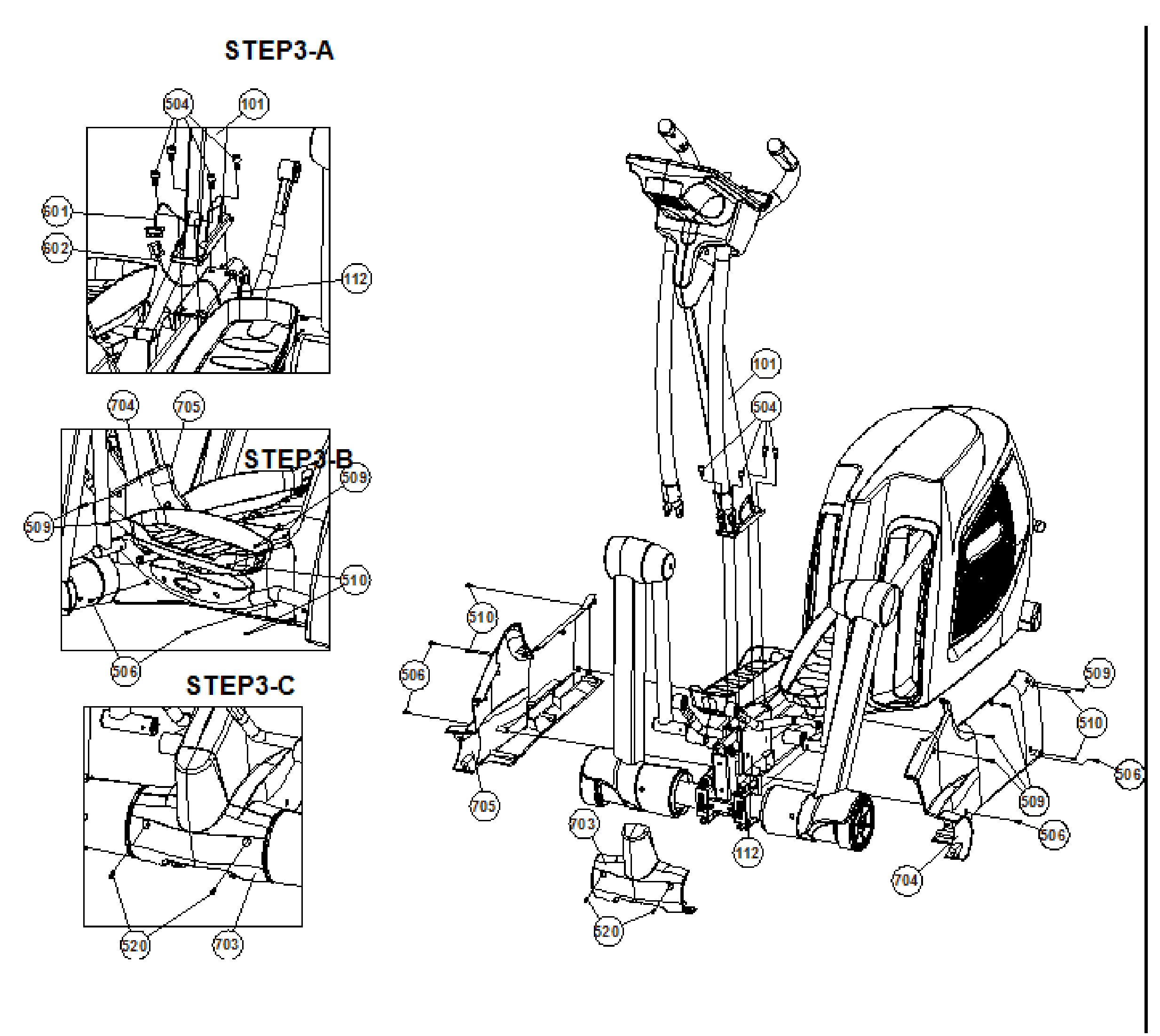
Step2-B) Verbinden Sie die Höhenverstellungseinheit mit dem Hauptrahmen. Platzieren Sie hierzu den Halter der Höhenverstellungseinheit (708) vor der Aufnahme der Verstelleinheit und sichern Ihn mit dem Inbusschrauben (511) sowie der Federscheibe (517). Achten Sie darauf die Inbusschraube (511) erst in Aufbauschritt2-D fest anzuziehen.

Step2-C) Drehen Sie die Höhenverstellungseinheit (109) soweit, das die Bohrlöcher mit der Aufnahmeeinheit übereinstimmen (110). Verbinden Sie die Aufnahmeeinheit (110) mit der Höhenverstellungseinheit (109).

Step2-D1) Ziehen Sie als erstes die Inbusschraube (507) fest, vergewissern Sie sich, dass die Bohrlöcher noch korrekt übereinstimmen.

Step2-D2) Ziehen Sie dann die Sechskantmutter (508) mit dem 8mm Inbusschlüssel (C) und dem Schraubenschüssel (D) an. Danach ziehen Sie die Inbusschraube (50) mit dem 8mm Inbusschlüssel fest.

Aufbau



504	X4	
506	X4	
509	X4	
510	X4	
520	X2	

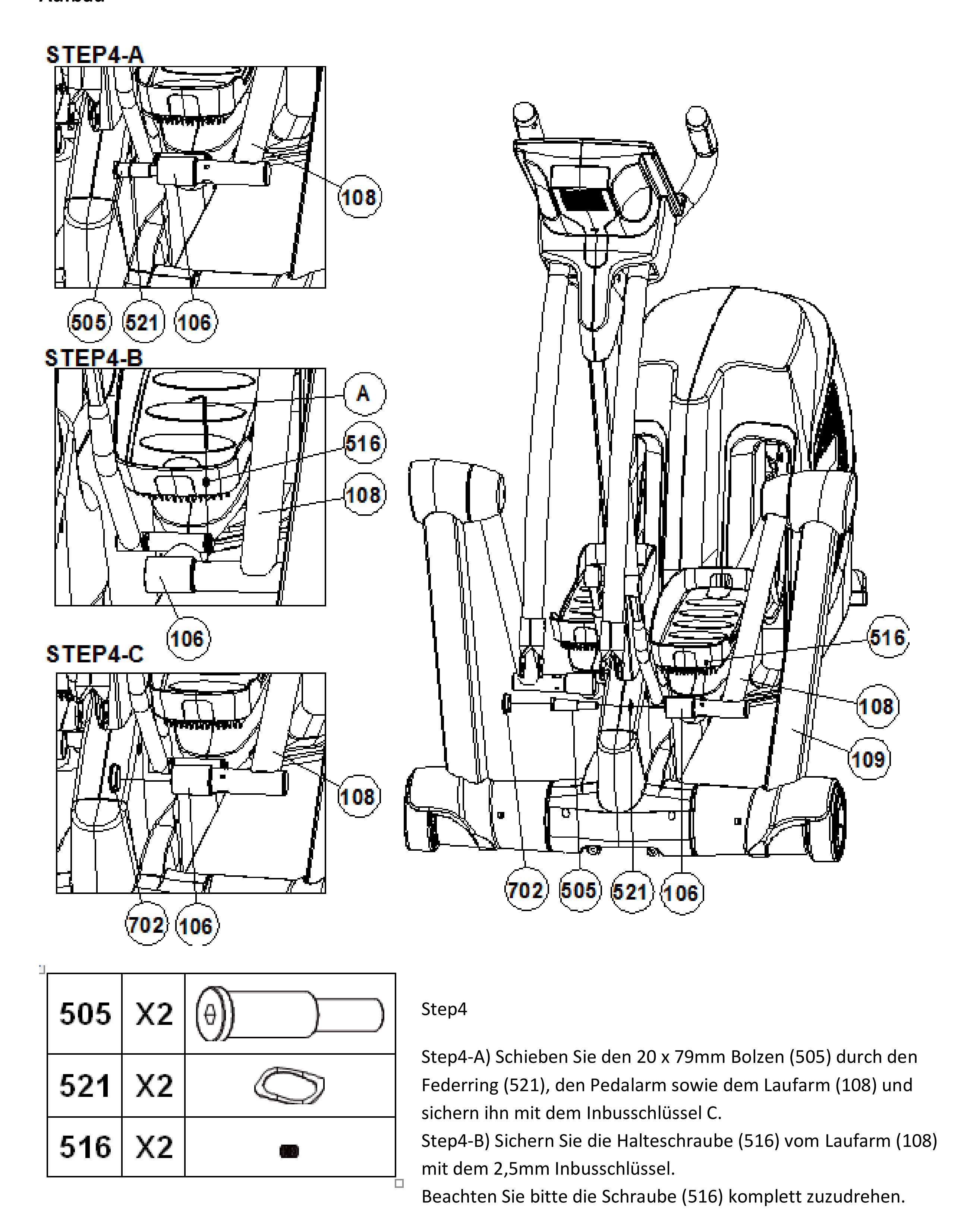
Step3

Step3-A) Verbinden Sie den Computerkonsolenholm (101) mit dem Hauptrahmen und sichern Ihn mit 4 x M8x20 Inbusschrauben (504). Verbinden Sie das 8pin-Stromkabel (601) aus dem oberen Holm mit dem 8pin-Stromkabel des Hauptrahmens. Bitte beachten Sie hierbei auf einen korrekten Sitz der Verbindung.

Step3-B) Heben Sie den Pedalarm an, um die Abdeckungen (719, 720) am Hauptrahmen zu befestigen. Sichern Sie die Verbindung mit den Flachkopfschrauben (506) sowie den Schrauben (509) und (510).

Step3-C) Befestigen Sie die vordere Abdeckung (703) an der Höhenverstellungseinheit mittels der Schrauben (520)

Aufbau



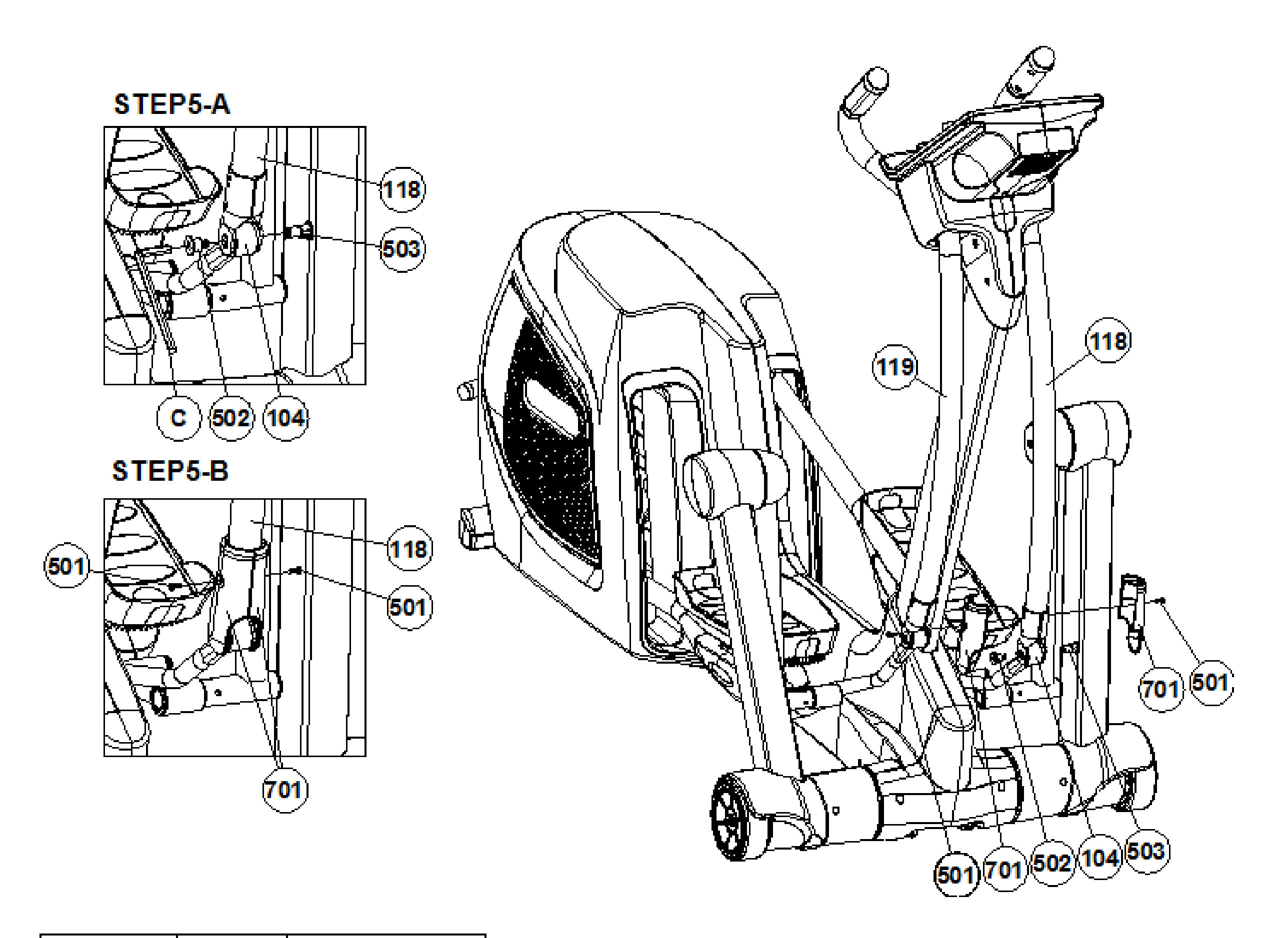
505	X2	
521	X2	
516	X2	

Step4

Step4-A) Schieben Sie den 20 x 79mm Bolzen (505) durch den Federring (521), den Pedalarm sowie dem Laufarm (108) und sichern ihn mit dem Inbusschlüssel C.
Step4-B) Sichern Sie die Halteschraube (516) vom Laufarm (108) mit dem 2,5mm Inbusschlüssel.
Beachten Sie bitte die Schraube (516) komplett zuzudrehen.

Step4-C) Drücken Sie die Pedalarmabdeckung (702) in den Pedalarm.

Aufbau



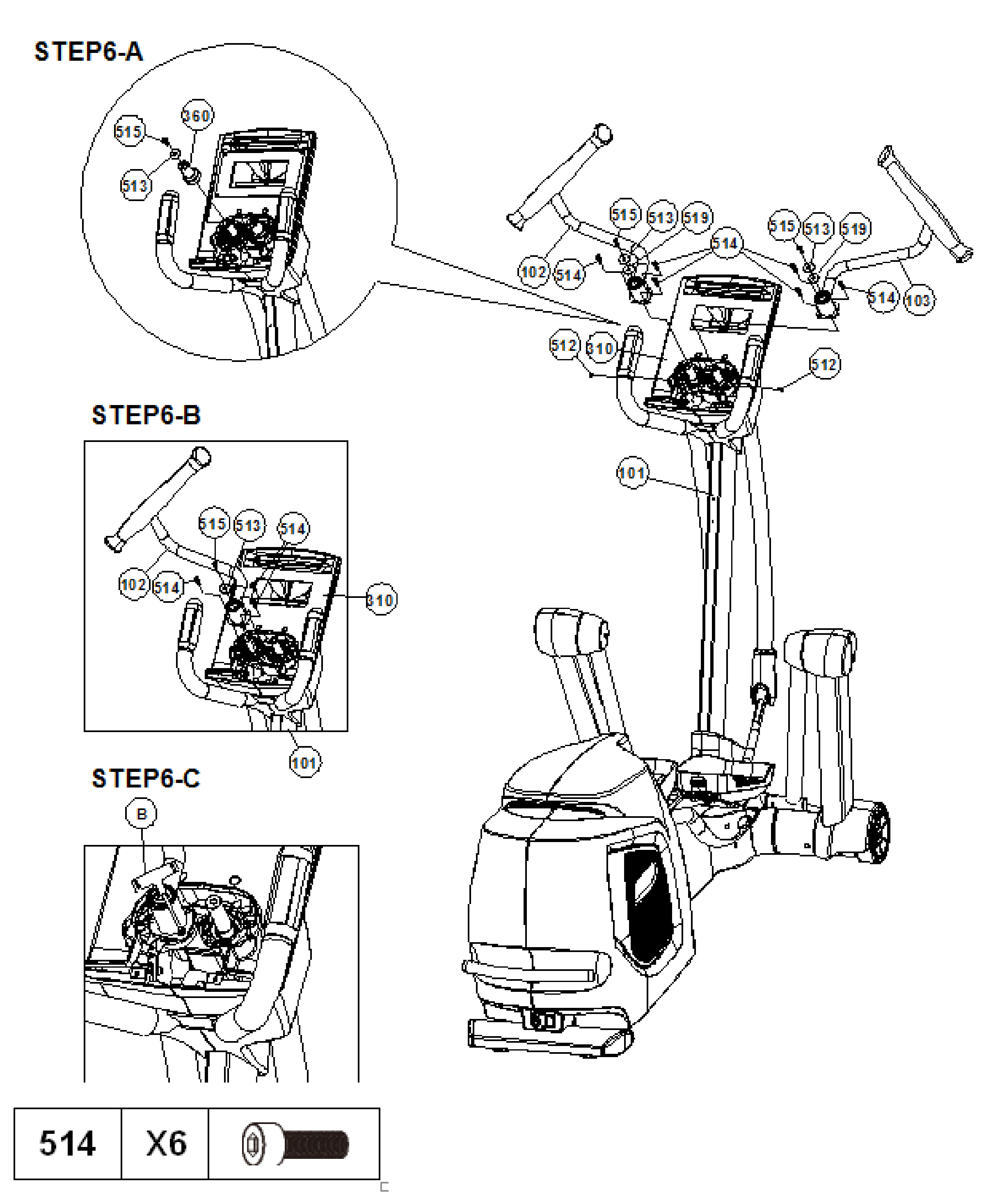
502	X2	
503	X2	
501	X4	

Step5

Step5-A) Verbinden Sie den Laufarm mit der Umlenkungsaufnahme und sichern diese mit der Schraube M6 x 10 (502) sowie der Schraube (503) mittels des 6mm Inbusschlüssels. Achten Sie darauf die Schraube nicht zu überdrehen. Dies würde zu Schleifgeräuschen führen.

Step5-B) Montieren Sie die untere Laufarmabdeckung (701) mit dem Laufarm unter Verwendung der Kreuzschrauben (501)

Aufbau



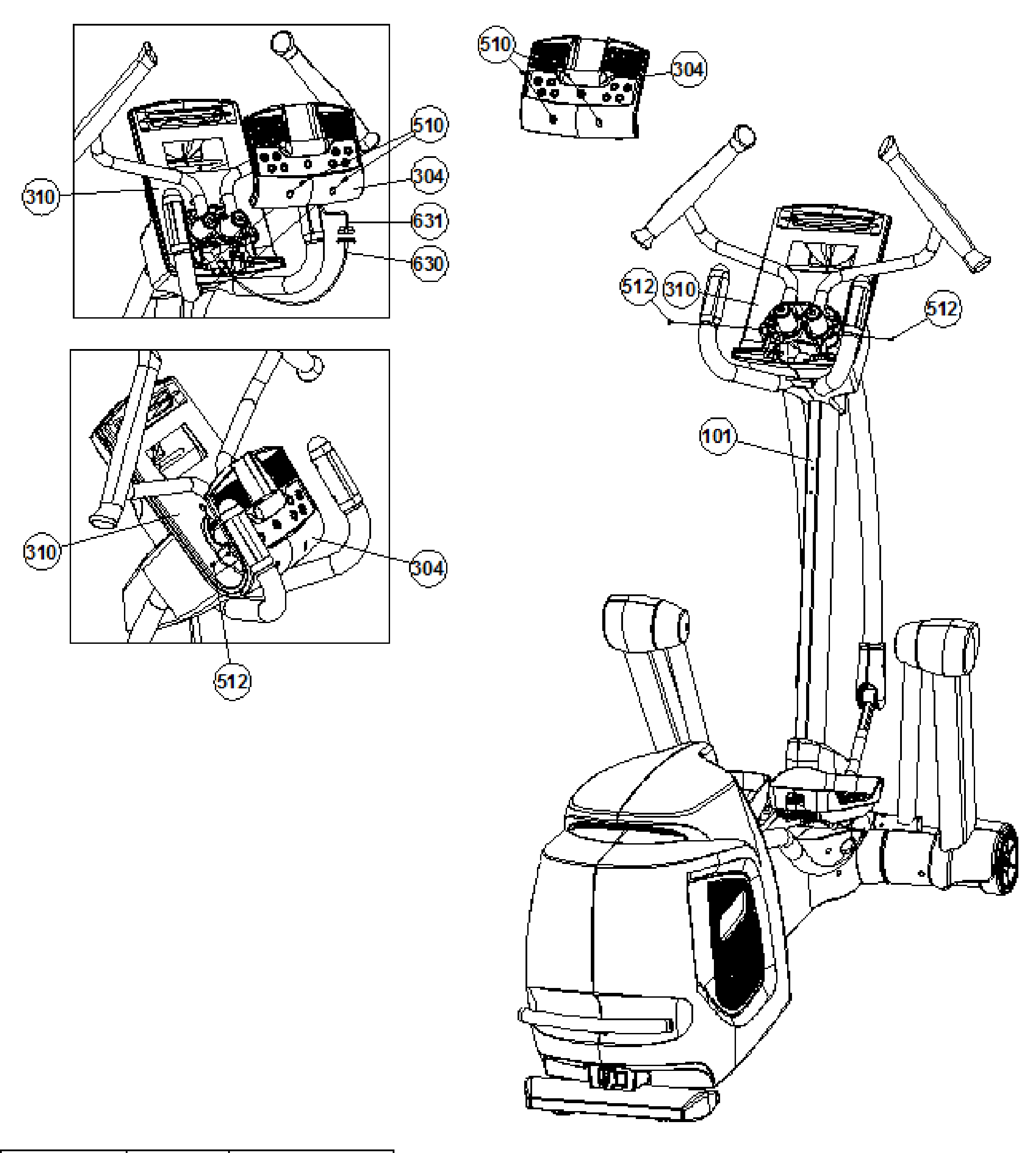
Step6

Step6-A) Bitte entfernen Sie die Plastikabdeckung (360) und bewahren die 8x27x2mm Unterlegscheiben sowie die M8x20mm Inbusschrauben für Step6-B auf.

Step6-B) Installieren Sie nun die Dreharme (102, 103). Setzen Sie zuerst die Plastikunterlegscheibe (519) dann die Unterlegscheibe (513) ein. Verschrauben Sie mit der Inbusschraube (514) die Dreharme mit der Konsole.

Step6-C) Ziehen Sie die Inbusschraube (514) mit dem Inbusschlüssel (B) fest.

Aufbau



510	X2	
512	X2	

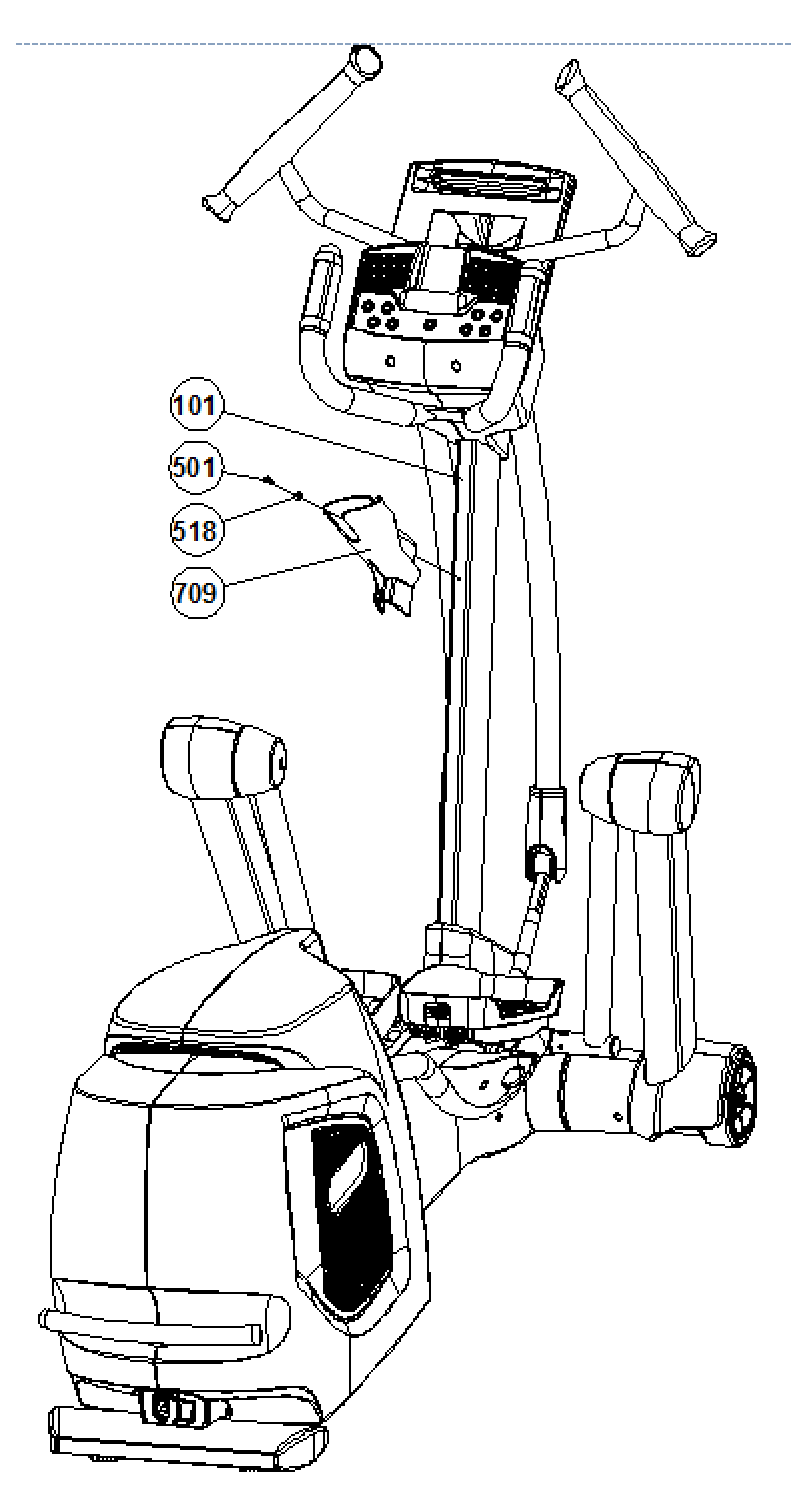
Step7

Step7-A) Befestigen Sie vorsichtig das Computerkabel (631) und schieben dieses nicht zurück in die Aufnahme. Bitte achten Sie darauf, dass Sie das Kabel nicht in den Dreharmaufnahmen einklemmen.

Step7-B) Befestigen Sie das Display (A1) und sichern es mit den Schrauben (510).

Step7-C) Benutzen Sie Schraube (512)um das Display mit der Computerkonsole zu verschrauben.

Aufbau



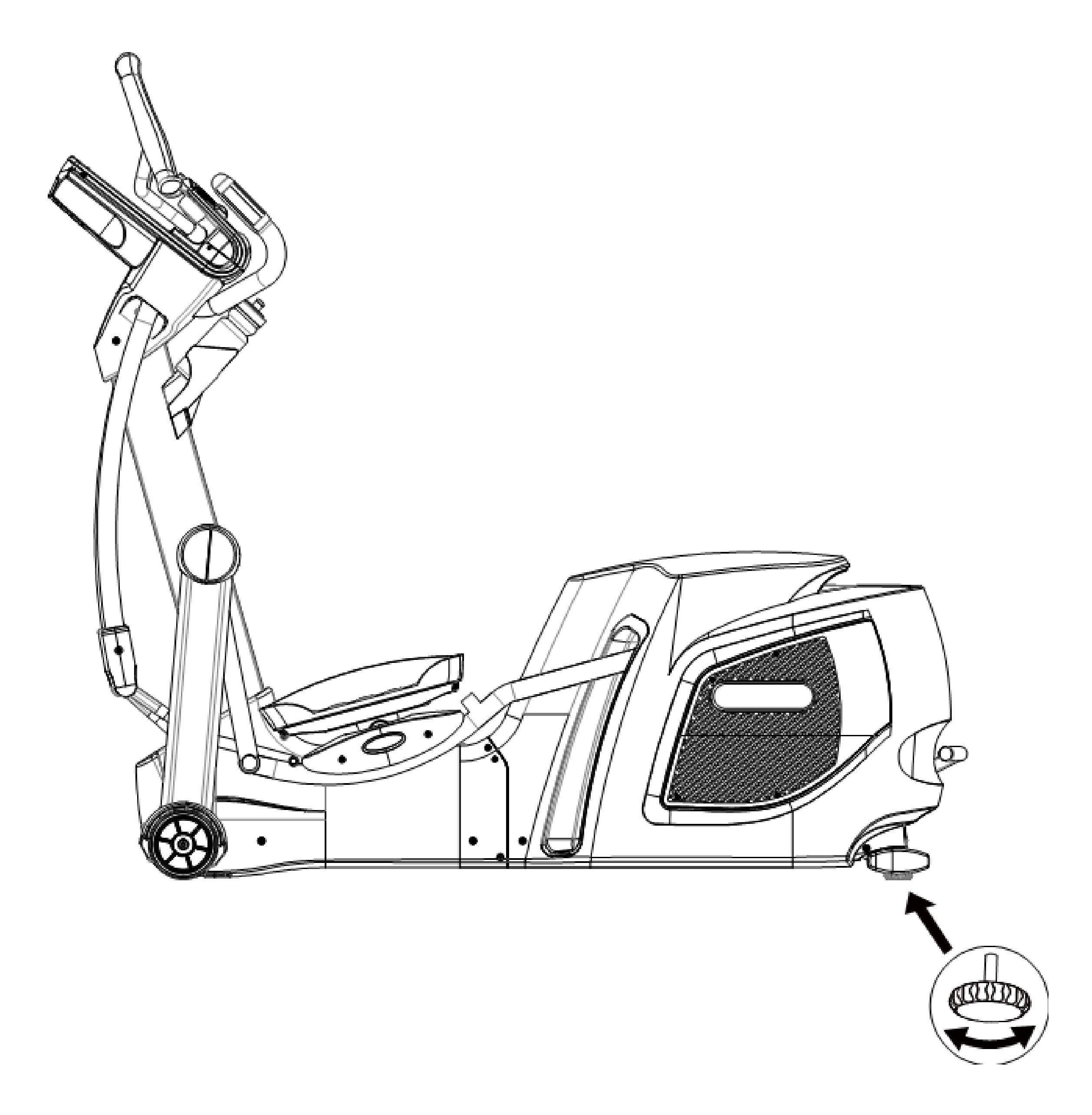
501	X1	
518	X1	

Step8

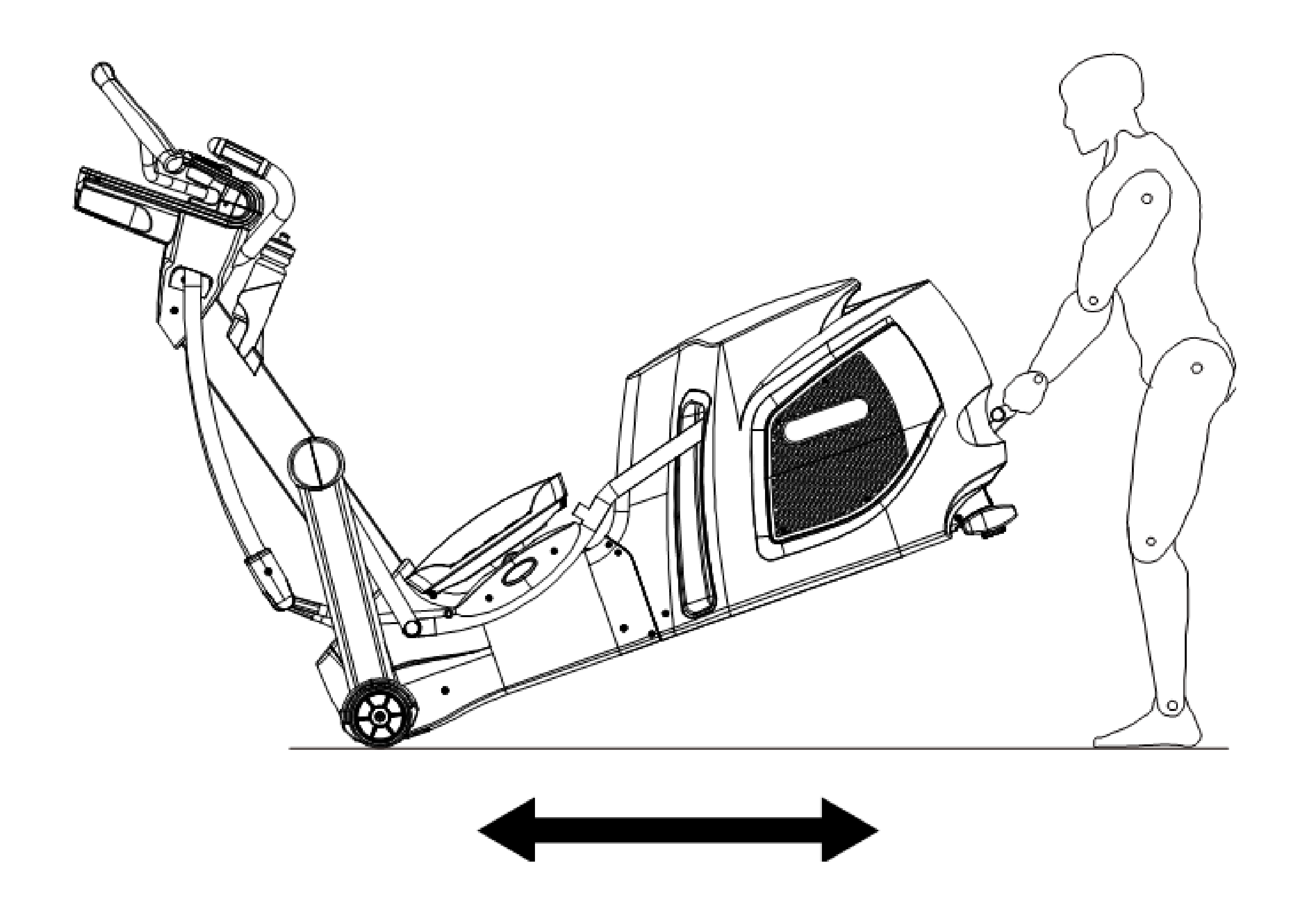
Step8-A) Befestigen Sie den Getränkehalter (709) mittels der Kreuzschraube (501) sowie Unterlegscheibe (518).

Herzlichen Glückwunsch die Montage Ihres Crosstrainers ist nun erfolgreich abgeschlossen.

Aufbau

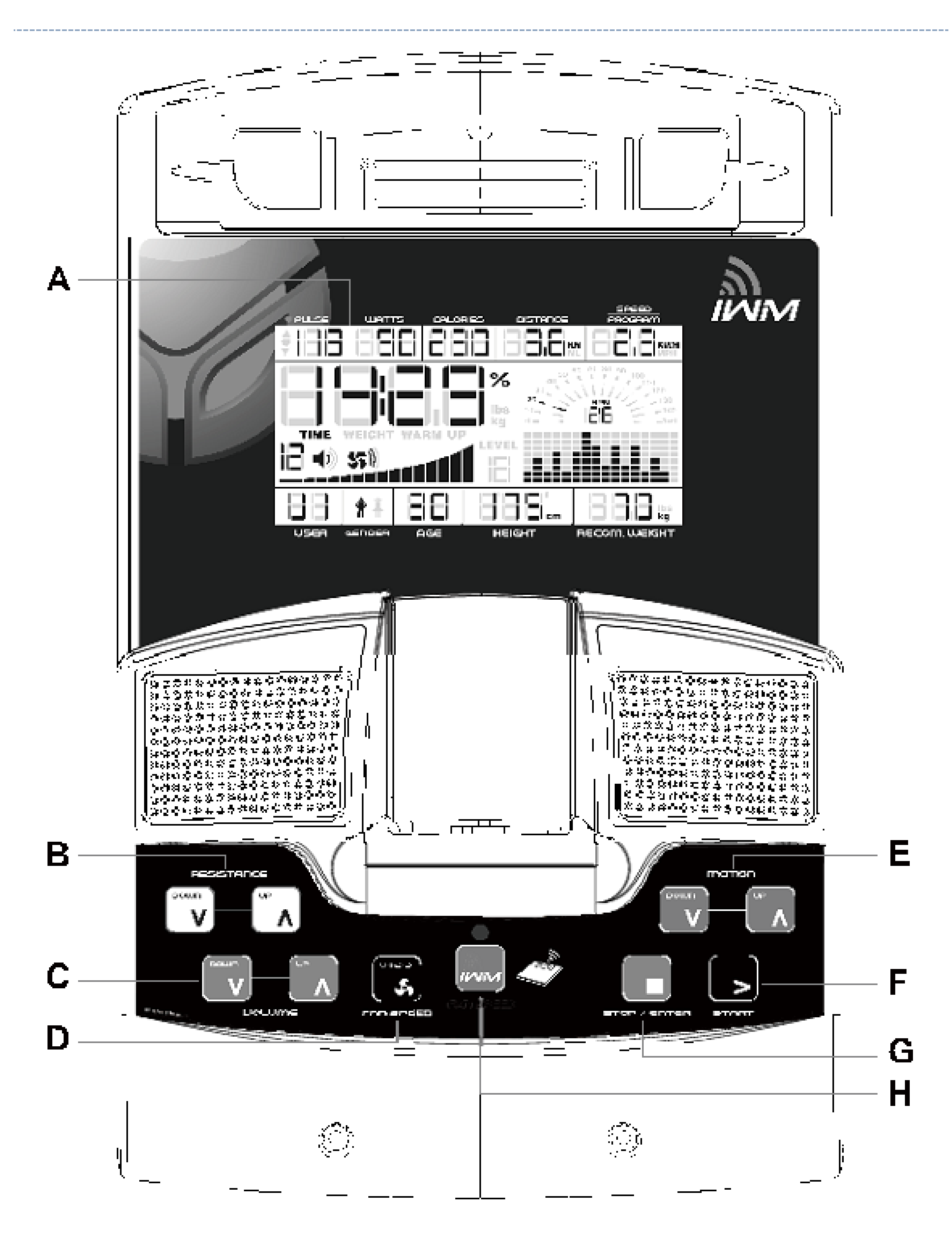


Mit den Verstellschrauben können Bodenunebenheiten ausgeglichen werden. Der Crosstrainer muss stets wackelfrei stehen.



Um den Crosstrainer im Raum zu transportieren, heben Sie diesen mit beiden Händen am Handgriff an. Sobald die Transportrollen auf dem Boden aufsitzen, kann der Crosstrainer im Raum gerollt werden. Heben Sie den Crosstrainer nicht zu hoch an, damit keine Beschädigungen an den Verkleidungsteilen entstehen.

COCKPIT



A: LCD Anzeige **B: Widerstandsverstellung UP/DOWN** **C: Lautstärke**

D: Ventilator **E: Schrittlängenverstellung** **F: START**

G: STOP/ENTER **H: IWM Taste**

IWM Funktion
Das Intelligent Weight Management erstellt ein effizientes Fettverbrennungsprogramm. Die Taste IWM wird vor dem Betreten der Funkwaage gedrückt.

iPOD/iPhone Dockingstation
Die iPod/iPhone Dockingstation nimmt den iPod auf. Entfernen Sie zuerst die Schutzkappe auf der Steckerleiste und setzen Sie anschließend vorsichtig Ihren iPod auf. Mit den Lautstärketasten F & G kann die Lautstärke des Verstärkers im Cockpit geregelt werden. Die Dockingstation funktioniert auch als Ladeadapter.

STOP/ENTER/RESET
Mit der Taste STOP/ENTER kann durch einmaliges Betätigen ein Programm unterbrochen werden. Durch zweimaliges Betätigen der START/ENTER Taste kehren Sie in den Einschaltmodus zurück (RESET). Die Taste STOP/ENTER wird auch zur Bestätigung bei Programmeingaben verwendet.

Widerstand UP/DOWN
Der Widerstand (Level 1-16) wird mit den Tasten UP/DOWN eingestellt.
UP=Widerstand höher
DOWN= Widerstand niedriger

VENTILATOR
Um den Ventilator einzuschalten, drücken Sie die Taste H ein Mal.
Die Leistung des Ventilators kann durch mehrmaliges Betätigen der Taste H erhöht werden.
Drei Leistungsstufen können gewählt werden. Drücken Sie die Taste ein viertes Mal, um den Ventilator abzuschalten.

Umdrehungsanzeige
Die Umdrehungen pro Minute (U/MIN bzw. U/PM) werden im Anzeigefeld C sichtbar. Diese werden sowohl als digitale Zahl, als auch mit dem digitalen Zeigerinstrument angezeigt.

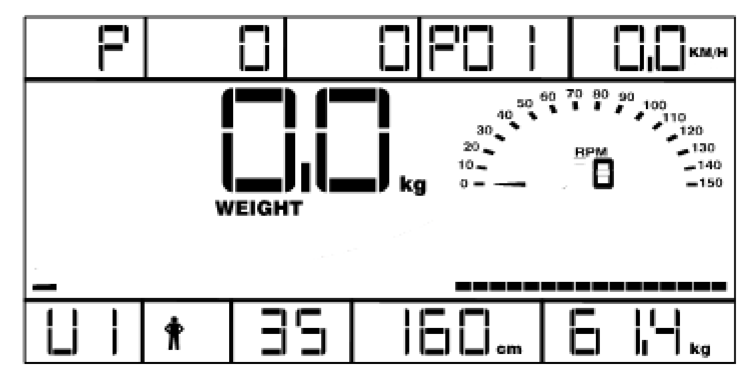


PULSE:	**Anzeige der gemessenen Herzfrequenz**
WATTS:	**Anzeige der Wattleistung**
CALORIES:	**Anzeige der verbrauchten Kalorien**
DISTANCE:	**Anzeige der Distanz in Kilometer**
PROGRAM/SPEED:	**Programmanzeige/Geschwindigkeitsanzeige**
USER:	**Anwender Speicherplatz**
GENDER:	**Geschlecht**
AGE:	**Alter**
HEIGHT:	**Körpergröße**
RECOM. WEIGHT:	**Körpergewicht bzw. gewünschtes Ziel- Körpergewicht**

Einschaltmodus

Unter dem Einschaltmodus verstehen wir den Zustand des Crosstrainers unmittelbar nach dem Einschalten bzw. dem Anschließen ans Stromnetz. Alle Anzeigen leuchten nach dem Einschalten kurz auf.

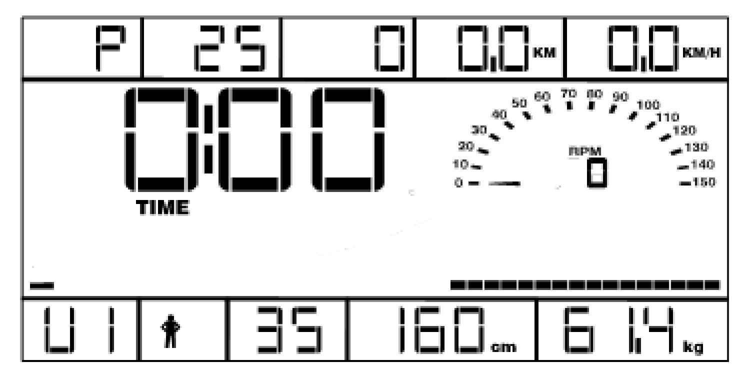
Um ohne Unterbrechung der Stromversorgung in den Einschaltmodus zu gelangen, drücken Sie die STOP/ENTER Taste zwei Mal. Dies löst einen RESET aus und alle bisherigen Daten werden zurückgesetzt.



Bitte beachten Sie, dass der Crosstrainer keinen Standby oder Schlafmodus besitzt und nach Trainingsende vom Stromnetz getrennt werden sollte.

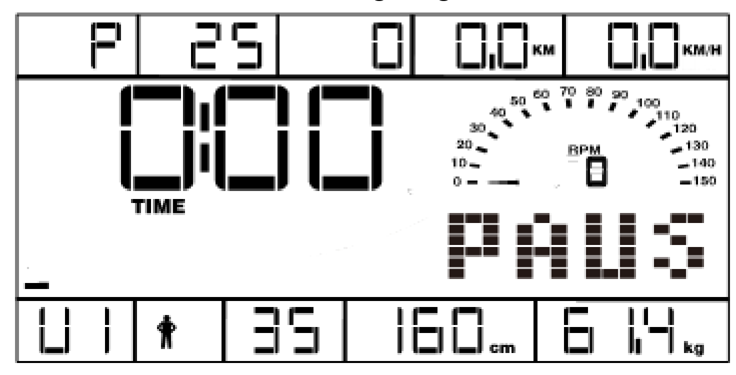
QUICK START

Eines der beliebtesten Programmfunktionen bei Crosstrainern ist die QUICK START Funktion. Durch Drücken der START Taste kann ohne Eingabe von Daten das Training sofort begonnen werden. Die Anzeigen für Zeit, Distanz und Kalorien werden nach dem Start von Null an hochgezählt.
Der Widerstand wird über die Tasten UP/DOWN nach Belieben geregelt.



PAUSEN Funktion

Werden die Pedale über 30 Sekunden nicht bewegt und findet in dieser Zeit keine Eingabe statt, schaltet der Crosstrainer in den Pausen Modus. Alle Anzeigen werden eingefroren. Werden die Pedale bewegt oder findet eine Eingabe statt, setzt der Crosstrainer das Programm fort.
Durch einmaliges Betätigen der STOP Taste kann die Pausen Funktion manuell eingeleitet werden.
Durch Drücken der START Taste setzt der Crosstrainer das Programm fort.
Drücken Sie die STOP Taste zwei Mal, um das Programm zu beenden, die Anzeigen zurückzusetzen und in den Einschaltmodus zu gelangen.



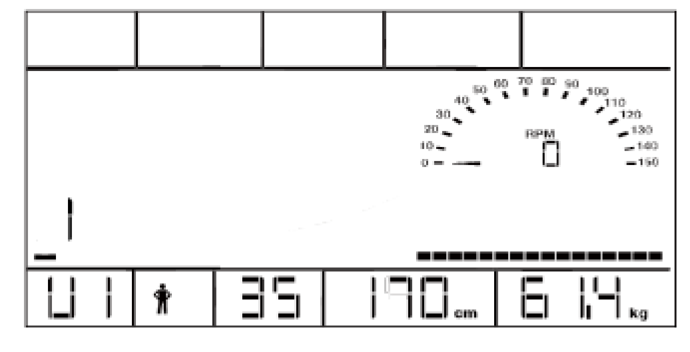
Programm Voreinstellungen (User Auswahl)

Um während des Trainingsprogramms Werte wie zum Beispiel den Kalorienverbrauch oder die optimale Herzfrequenz ermitteln zu können, werden persönliche Daten abgefragt, die auf den USER Speicherplätzen U1-U7 abgelegt werden können.

Um bereits gespeicherte Daten eines Speicherplatzes zu verwenden, wählen Sie den gewünschten Speicherplatz mit den Tasten UP/DOWN und halten Sie anschließend die Taste ENTER für 5 Sekunden gedrückt, sodass die früher gespeicherten Daten übernommen werden können.

Sind noch keine Daten hinterlegt, geben Sie diese wie folgt ein.
Wählen Sie einen Speicherplatz mit den Tasten UP/DOWN aus.
Bestätigen Sie die Auswahl mit der ENTER Taste.

Geben Sie nun die Körpergröße (USER HEIGHT) mit den Tasten UP/DOWN ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER Taste.

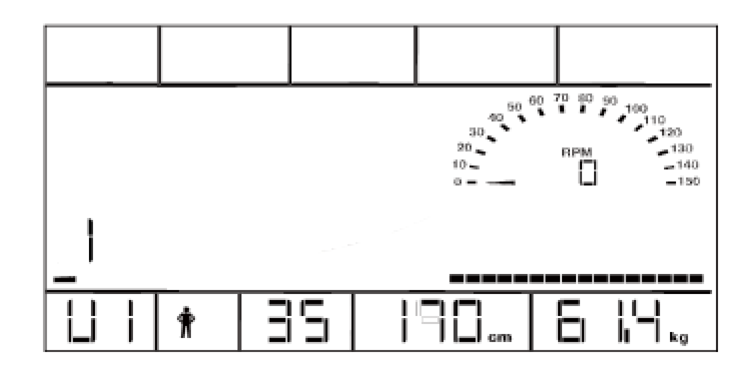


Geben Sie nun das Körpergewicht (USER WEIGHT) mit den Tasten UP/DOWN ein und bestätigen Sie mit der Taste ENTER.

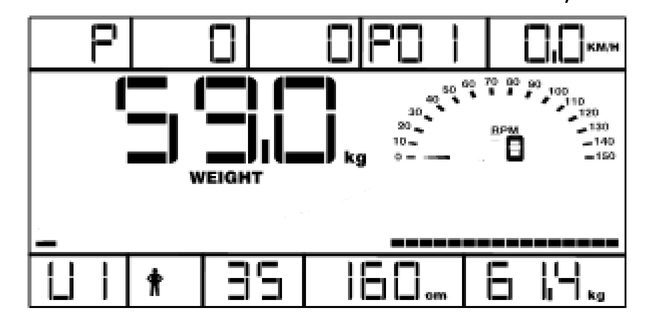


Geben Sie Ihr Alter (AGE) mit den Tasten UP/DOWN ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste ENTER. Diese Angabe wird für die Berechnung der Ziel-Herzfrequenz im Herzfrequenzprogramm verwendet.

Folgende Formeln werden vom Computer verwendet:
Niedrige Herzfrequenz = (220 – ALTER) X 65%
Hohe Herzfrequenz = (220 – ALTER) X 85%



Wählen Sie Ihr Geschlecht mit den Tasten UP/DOWN aus und bestätigen Sie mit der Taste ENTER.



Der Speicherplatz ist nun mit den eingegebenen persönlichen Daten belegt und abgespeichert. Rufen Sie Ihren Speicherplatz zukünftig einfach auf oder verändern Sie die darin gespeicherten Daten, wie oben beschrieben.

IWM (Intelligent Weight Management)

Das IWM Programm verwendet die auf den User Speicherplätzen abgelegten persönlichen Daten und das mit der Funkwaage gemessenen Gewicht. Daraufhin wird das ideale Fettverbrennungsprogramm ermittelt. Die Basis hierfür ist der errechnete BMI (BodyMass Index) und der darauf folgende notwendige Kalorienumsatz für die jeweilige Trainingseinheit.

Achten Sie darauf, dass die Funkwaage mit Batterien bestückt ist und einwandfrei funktioniert. Stellen Sie die Funkwaage unmittelbar neben dem Crosstrainer auf.

Drücken Sie die IWM Taste. Die IWM Taste blinkt nun und zeigt die Empfangsbereitschaft an. Stellen Sie sich auf die Funkwaage und bleiben Sie ruhig stehen, bis ein Tonsignal zu hören ist, welches den Empfang der Gewichtsdaten quittiert. Die IWM Taste blinkt nun nicht mehr. Das Körpergewicht wird im Display angezeigt.

Wählen Sie nun mit den Tasten UP/DOWN den Speicherplatz (z.B. U1), der Ihre hinterlegten persönlichen Daten enthält. Bestätigen Sie die persönlichen Daten (Geschlecht, Alter, Größe) jeweils mit der Taste ENTER. Veränderungen können mit den UP/DOWN Tasten vorgenommen werden, falls gewünscht.
Im Feld RECOM. WEIGHT wird nun das Idealgewicht, errechnet aus dem BMI (Body Mass Index), angezeigt, welches für das Training als zukünftiges Zielgewicht verwendet wird.

Der Computer errechnet nun das ideale Fettverbrennungsprogramm und die notwendige Trainingszeit, die zum Erreichen des Wunschgewichts auf Dauer notwendig ist.

Starten Sie Ihr Training durch Drücken der START Taste und stellen Sie ggf. die Widerstände manuell mit den UP/DOWN Tasten ein. Je mehr Widerstand eingestellt wird, desto schneller wird der gewünschte Kalorienverbrauch erreicht und umso schneller ist das Training beendet.

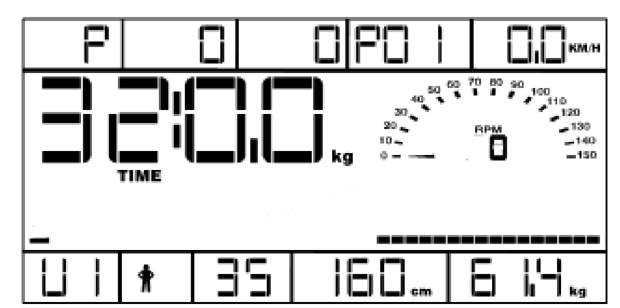
Der ideale Kalorienverbrauch wird im Display während des Trainings bis auf null gezählt.

Programme P1-P13

Im Einschaltzustand können die Programme P1-P13 ausgewählt werden.
Wählen Sie das gewünschte Programm mit den Tasten UP/DOWN und bestätigen Sie die Auswahl mit der ENTER Taste. Sie können ein laufendes Programm jederzeit durch zweimaliges Drücken der STOP Taste beenden.

P1 Zeitprogramm

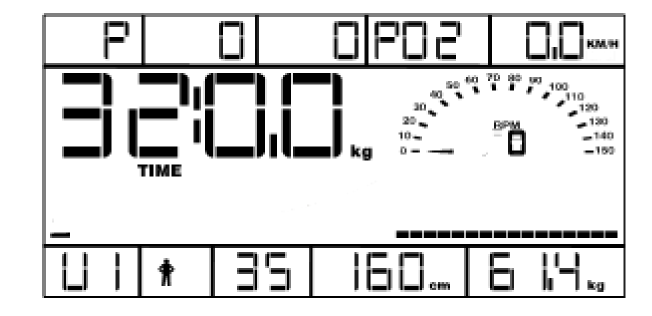
Im Zeitprogramm wird eine Trainingszeit vorgegeben, welche als Countdown abläuft.
Wählen Sie P1 und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste ENTER.
Wählen Sie die gewünschte Trainingszeit mit den Tasten UP/DOWN und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste ENTER.
Drücken Sie die Taste START, um das Training zu beginnen.
Stellen Sie die gewünschten Widerstände mit den Tasten UP/DOWN ein.
Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie die Taste STOP.
Setzen Sie das Training mit der Taste START fort.
Am Trainingsende wird der Computer ein akustisches Signal ausgeben.

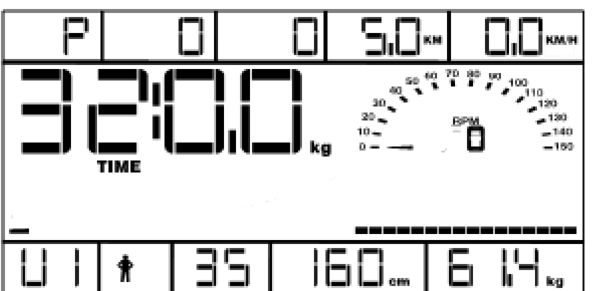




P2 Distanzprogramm

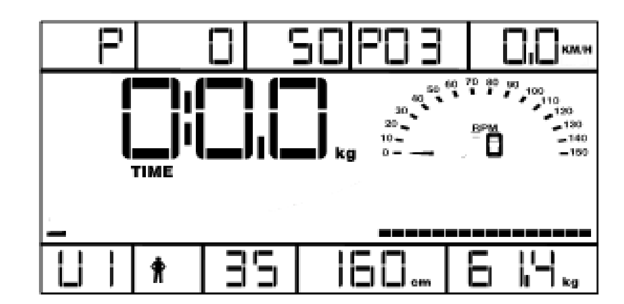
Im Distanzprogramm wird eine Trainingsdistanz vorgegeben, welche als Countdown abläuft.
Wählen Sie P2 und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste ENTER.
Wählen Sie die gewünschte Trainingsdistanz mit den Tasten UP/DOWN und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste ENTER.
Drücken Sie die Taste START, um das Training zu beginnen.
Stellen Sie die gewünschten Widerstände mit den Tasten UP/DOWN ein.
Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie die Taste STOP.
Setzen Sie das Training mit der Taste START fort.
Am Trainingsende wird der Computer ein akustisches Signal ausgeben.

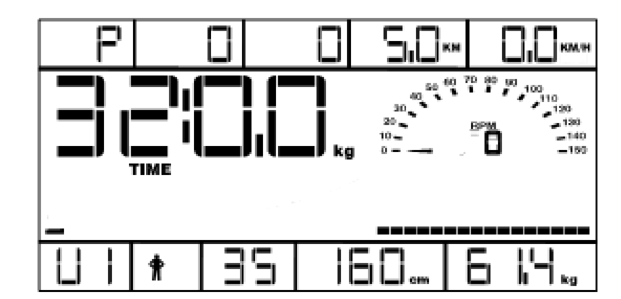




P3 Kalorienprogramm

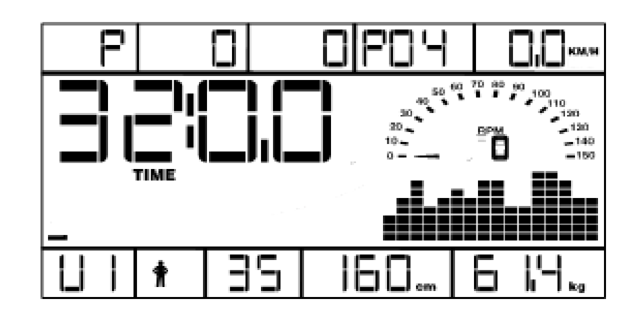
Im Kalorienprogramm wird ein Ziel-Kalorienverbrauch vorgegeben, welcher als Countdown abläuft.
Wählen Sie P3 und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste ENTER.
Wählen Sie den gewünschten Kalorienverbrauch mit den Tasten UP/DOWN und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste ENTER.
Drücken Sie die Taste START, um das Training zu beginnen.
Stellen Sie die gewünschten Widerstände mit den Tasten UP/DOWN ein.
Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie die Taste STOP.
Setzen Sie das Training mit der Taste START fort.
Am Trainingsende wird der Computer ein akustisches Signal ausgeben.

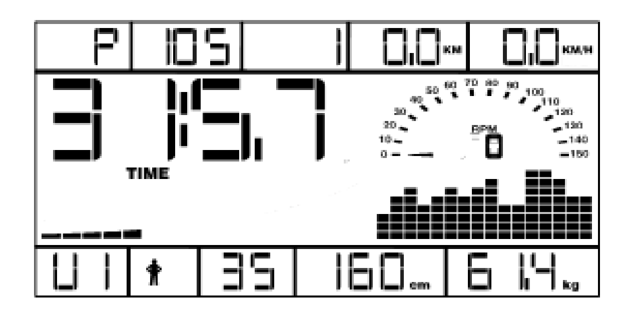




P4 RANDOM (Zufallsprogramm)

Im Zufallsprogramm RANDOM wird automatisch ein Profil erstellt. Dieses dient der Abwechslung beim Training und wird willkürlich vom Computer generiert.
Wählen Sie die gewünschte Trainingszeit mit den Tasten UP/DOWN und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste ENTER.
Drücken Sie die Taste START, um das Training zu beginnen.
Stellen Sie die gewünschten Widerstände mit den Tasten UP/DOWN ein.
Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie die Taste STOP.
Setzen Sie das Training mit der Taste START fort.
Am Trainingsende wird der Computer ein akustisches Signal ausgeben.





P5 Fettverbrennungsprogramm

Das Fettverbrennungsprogramm erzeugt ein Profil, welches der Fettverbrennung beim Training zuträglich ist.

Wählen Sie die gewünschte Trainingszeit mit den Tasten UP/DOWN und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste ENTER.

Drücken Sie die Taste START, um das Training zu beginnen.

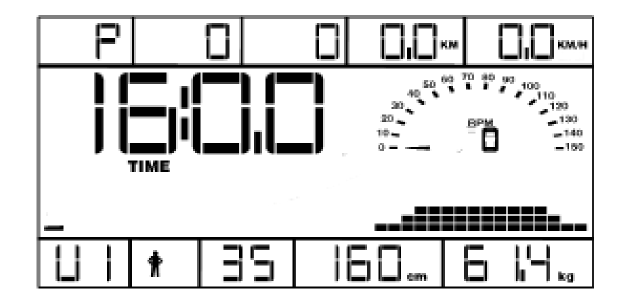
Stellen Sie die gewünschten Widerstände mit den Tasten UP/DOWN ein.

Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie die Taste STOP.

Setzen Sie das Training mit der Taste START fort.

Am Trainingsende wird der Computer ein akustisches Signal ausgeben.





P6 Intervall Programm

Das Intervall Programm wechselt im Intervall die Widerstandsstufen und unterstützt damit das Cardiotraining, regt die Muskulatur an und fördert die Fettverbrennung.

Wählen Sie den Schwierigkeitsgrad (L1-L8) für das Programm mit den Tasten UP/DOWN aus und bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste ENTER.

Wählen Sie die gewünschte Trainingszeit mit den Tasten UP/DOWN und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste ENTER.

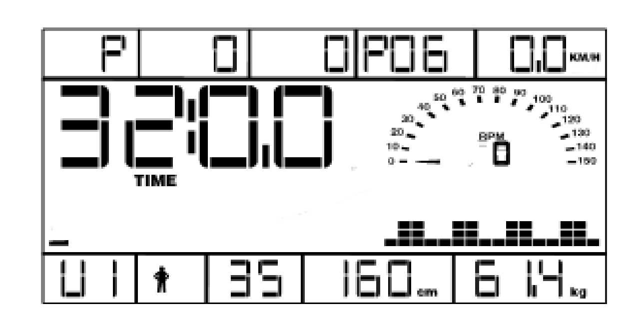
Drücken Sie die Taste START, um das Training zu beginnen.

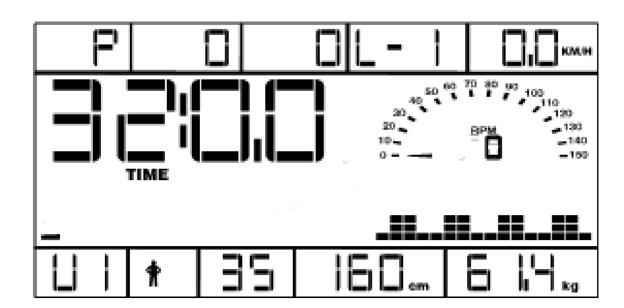
Stellen Sie die gewünschten Widerstände mit den Tasten UP/DOWN ein.

Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie die Taste STOP.

Setzen Sie das Training mit der Taste START fort.

Am Trainingsende wird der Computer ein akustisches Signal ausgeben.





P7 ENDURANCE Ausdauerprogramm

Wie der Name bereits erahnen lässt, handelt es sich bei diesem Programm um ein Programm, welches die Ausdauer trainiert. Das Profil des Programms ist speziell auf das Ausdauertraining ausgelegt.

Wählen Sie den Schwierigkeitsgrad (L1-L8) für das Programm mit den Tasten UP/DOWN aus und bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste ENTER.

Wählen Sie die gewünschte Trainingszeit mit den Tasten UP/DOWN und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste ENTER.

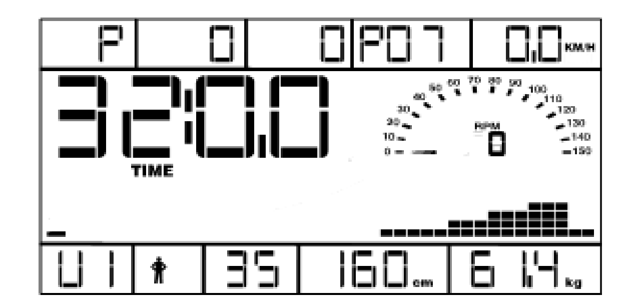
Drücken Sie die Taste START, um das Training zu beginnen.

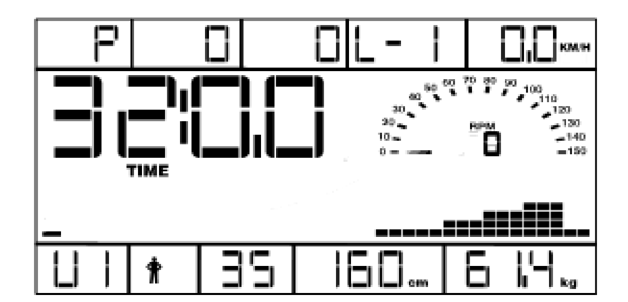
Stellen Sie die gewünschten Widerstände mit den Tasten UP/DOWN ein.

Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie die Taste STOP.

Setzen Sie das Training mit der Taste START fort.

Am Trainingsende wird der Computer ein akustisches Signal ausgeben.





P8 Individuelle Userprogramme

Drei eigene Profile* können im Programm 8 hinterlegt werden.

Im Display wird jeder Programmplatz angezeigt (C1-C3). Wählen Sie den gewünschten Programmplatz mit den Tasten UP/DOWN aus und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste ENTER.

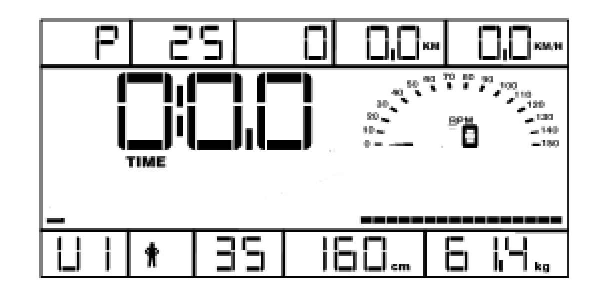
Stellen Sie die Widerstände mit den Tasten UP/DOWN ein und bestätigen Sie mit der Taste ENTER.

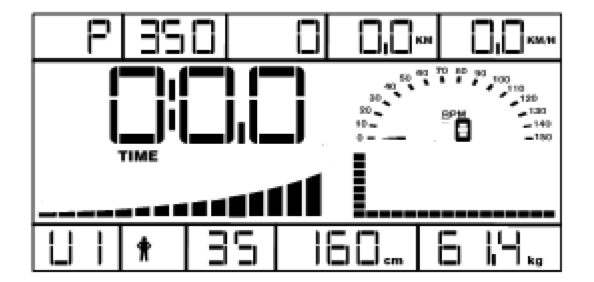
Die Anzeige wechselt nun zum nächsten Segment.

Wiederholen Sie auf diese Weise die Einstellung der Widerstände für jedes Segment.

Starten Sie das Programm mit der START Taste.

Nach dem Start ist das erstellte Programm auf dem gewählten Programmplatz gespeichert.

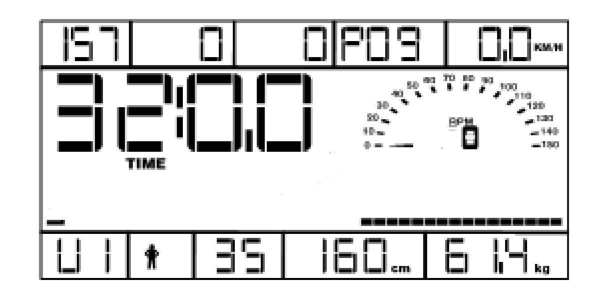


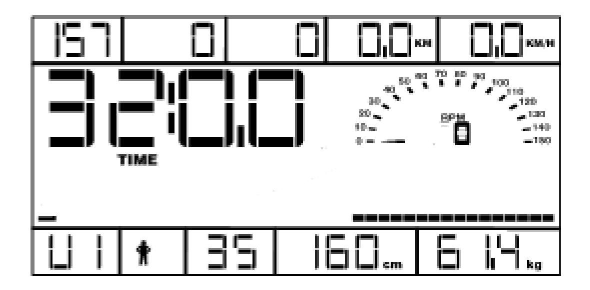


P9 Herzfrequenzprogramm

Das Herzfrequenzprogramm stellt den Widerstand während des Trainings automatisch ein, sodass die vorher eingestellte Herzfrequenz gehalten wird.

Hinweis: Zu Ihrer für Sie am besten geeigneten Herzfrequenz für Ihr Training fragen Sie bitte Ihren Hausarzt. Bei körperlichen Beschwerden und Kreislaufproblemen, sowie Bluthoch- und Niederdruck ist eine vorherige Anfrage bei Ihrem Arzt unbedingt anzuraten!





Die gewünschte Ziel- Herzfrequenz kann vom Cockpit nur dann erreicht und gehalten werden, wenn diese plausibel ist. Stellen Sie beispielsweise eine Herzfrequenz von 100 Schlägen pro Minute als Ziel ein und überschreiten Sie diesen Wert bereits nach kurzer Zeit, kann eine Steuerung eventuell nicht möglich sein. Ebenso kann ein zu hoch eingestellter Zielwert eventuell nicht erreicht werden. Verwenden Sie für das Herzfrequenzprogramm einen Funk-Pulsgurt, der uncodiert sendet und für diesen Crosstrainer freigegeben ist. Sie finden einen passenden Pulsgurt im MAXXUS Shop unter www.maxxus.info. Die Handpulssensoren sind für die korrekte Nutzung des Herzfrequenzprogramms nicht geeignet.

Stellen Sie die gewünschte Ziel-Herzfrequenz mit den Tasten UP/DOWN ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste ENTER.

Stellen Sie die gewünschte Trainingszeit mit den Tasten UP/DOWN ein und bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste ENTER. Wählen Sie den gewünschten Widerstand mit den Tasten UP/DOWN während des Trainings.
Um das Programm zu unterbrechen, drücken Sie die Taste STOP. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die Taste START. Um das Programm zu beenden, drücken Sie die Taste STOP 2x.

Das Programm beginnt nun mit der WARM UP Phase.

Aufwärmen (Warm Up)

Nach der Zeiteinstellung beginnt das Programm mit einer dreiminütigen Aufwärmphase.
Im Display blinkt drei Mal „WARM UP".
Während der Aufwärmphase werden der Kalorienverbrauch und die Wegstrecke nach oben gezählt. Das Cockpit prüft alle 15 Sekunden die aktuelle Herzfrequenz mit der vorher eingestellten Ziel- Herzfrequenz. Die Zeit wird als Count Down heruntergezählt.

Sollte der eingestellte Zielpuls nicht erreicht werden erhöht sich der Widerstand automatisch alle 15 Sekunden um einen Level. Ist der minimale Trainingspuls erreicht, wird der Widerstand bis zum Ende der Aufwärmphase nicht weiter erhöht und danach das

Hauptprogramm eingeleitet. Wird der errechnete minimal Trainingspuls während der 3 Minuten nicht erreicht leitet der Computer eine zweite und wenn nötig dritte Aufwärmphase ein. Sollte nach Ablauf der dritten Aufwärmphase der aktuelle Puls des Benutzers immer noch zu niedrig sein, wird das Programm mit einem Signalton beendet. Auf der Zeitanzeige erscheint „FAIL“ (ungenügend). Nach 10 Sekunden wird der Standard-bildschirm angezeigt. Sollten während des Programms keine Pulswerte an den Computer übermittelt werden wird der Widerstand nicht weiter erhöht und auf der Anzeige erscheint “NO PULSE”.

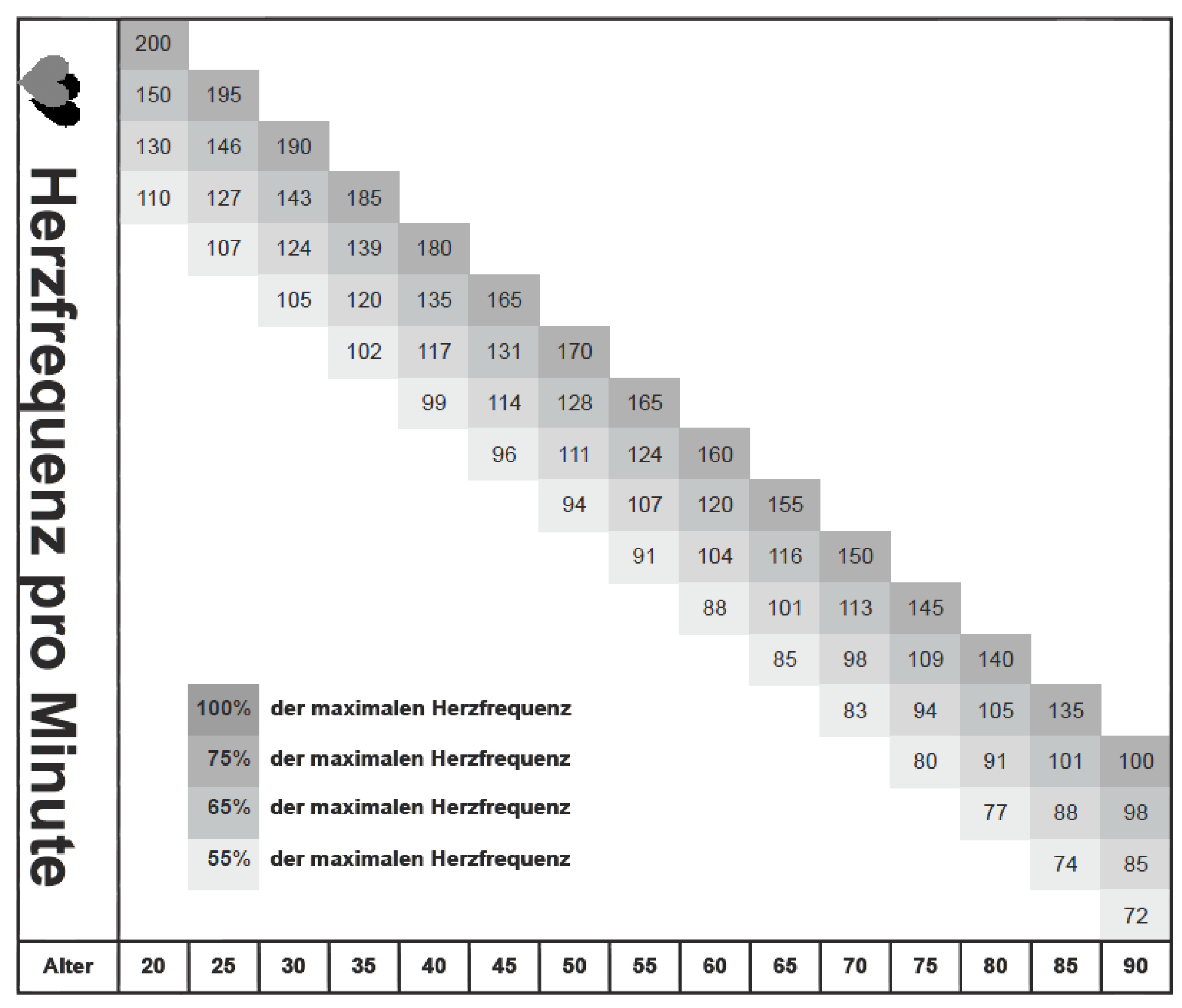
P10 Zielpuls Hauptprogramm
Nach Abschluss der Aufwärmphase beginnt das Hauptprogramm. Die Zeit wird weiter heruntergezählt. Während des Hauptprogramms wird der aktuelle Puls alle 15 Sekunden vom Computer gelesen. Die Strecke und Kalorien zählen weiter nach oben. Mit den Tasten UP/DOWN Tasten kann der eingestellte Zielpuls während des Programms geändert werden. Sollten während des Programms keine Pulswerte an den Computer übermittelt werden wird der Widerstand nicht mehr verändert und auf der Anzeige erscheint “NO PULSE”.

Sollte der aktuelle Puls den maximalen Trainingspuls nicht erreichen wird der Widerstand alle 15 Sekunden um einen Level erhöht bis der maximale Trainingspuls erreicht ist.
Sollte der aktuelle Puls den maximalen Trainingspuls überschreiten, wird der Widerstand alle 15 Sekunden um einen Level reduziert bis der maximale Trainingspuls wieder erreicht ist.

Sollte der Puls nach drei Minuten immer noch zu hoch sein, wird das Zielpulsprogramm automatisch beendet und die Abkühlphase (COOL DOWN) eingeleitet.

COOL DOWN (Abkühlphase)
Ist die Zeit im Hauptprogramm abgelaufen beginnt eine Abkühlphase von 1 Minute.
Im Display erscheint für 10 Sekunden die Anzeige „COOL“. Der Widerstand befindet sich auf Level 1. Die Zeit wird von einer Minute als Count Down heruntergezählt.
Um das Programm zu unterbrechen, drücken Sie die Taste STOP. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die Taste START. Um das Programm zu beenden, drücken Sie die Taste STOP 2x.
Folgende Tasten können während des Abkühlens nicht benutzt werden: UP, DOWN, START, MODE.

Kalkulation der individuellen Trainingsherzfrequenz



Herzfrequenz pro Minute

Alter	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
	200	195	190	185	180	165	170	165	160	155	150	145	140	135	100
	150	146	143	139	135	131	128	124	120	116	113	109	105	101	98
	130	127	124	120	117	114	111	107	104	101	98	94	91	88	85
	110	107	105	102	99	96	94	91	88	85	83	80	77	74	72

100% der maximalen Herzfrequenz
75% der maximalen Herzfrequenz
65% der maximalen Herzfrequenz
55% der maximalen Herzfrequenz

Ihre individuelle Trainingsherzfrequenz kalkulieren Sie wie folgt:

220 - Alter = maximale Herzfrequenz

Dieser Wert stellt Ihre maximale Herzfrequenz dar und dient als Basis für die Kalkulation der individuellen Trainingsherzfrequenz. Hierzu setzen Sie die errechnete maximale Herzfrequenz gleich 100%.

Wellness- & Gesundheits - Zielzone = 50 bis 60% der maximalen Herzfrequenz

Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für übergewichtige und/oder ältere Einsteiger, bzw. Wiedereinsteiger mit längerer Trainingspause.

Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 4-6 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 70% Fett, 25% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Fettverbrennungs - Zielzone = 60 bis 70% der maximalen Herzfrequenz

Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für Sportler deren Ziel Gewichtsreduzierung ist.

Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 6-10 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 85% Fett, 10% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

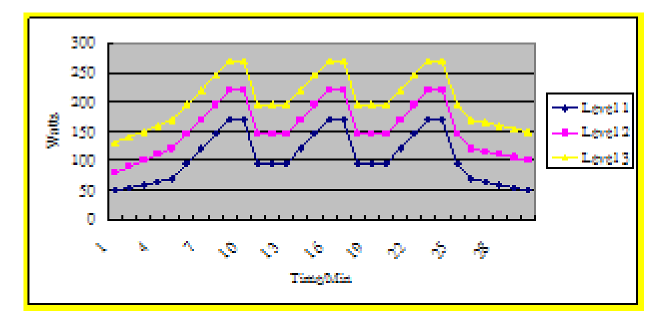
Kondition- & Fitness - Zielzone = 70 bis 80% der maximalen Herzfrequenz

Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für Sportler deren Ziel eine Verbesserung Ihrer Ausdauer bzw. Kondition ist.

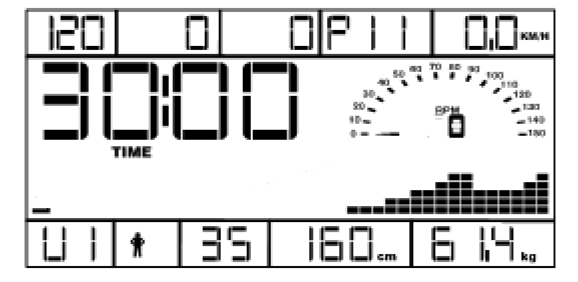
Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 10-12 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 35% Fett, 60% Kohlehydrat und 5% Eiweiß. Für ein optimales und effektives Trainingsergebnis sollten Sie den jeweiligen Mittelwert der gewünschten Zielzone ermitteln (siehe auch Tabelle):
Wellness- & Gesundheits - Zielzonenmittelwert = 55% der maximalen Herzfrequenz
Fettverbrennungs - Zielzonenmittelwert = 65% der maximalen Herzfrequenz
Kondition- & Fitness - Zielzonenmittelwert = 75% der maximalen Herzfrequenz

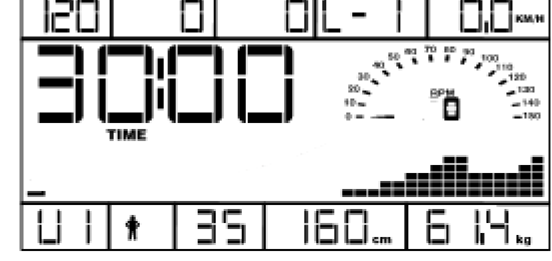
P11 30Minuten Intensive Intervall Programm

Das Intervallprogramm kann in drei Schwierigkeitsstufen (L1-L3) gewählt werden.



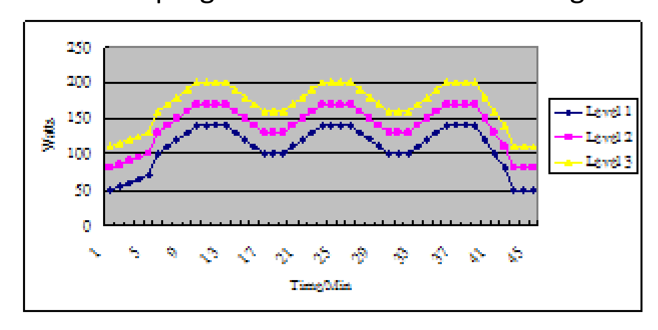
Wählen Sie die gewünschte Schwierigkeitsstufe mit den Tasten UP/DOWN aus und bestätigen Sie die Auswahl mit der ENTER Taste.
Drücken Sie die START Taste, worauf in der Anzeige das Trainingsprofil angezeigt wird.
Um den Widerstand beim Training zu verändern, drücken Sie die UP/DOWN Tasten.
Nach Ablauf von 30 Minuten ist das Programm beendet und ein akustisches Signal ertönt.



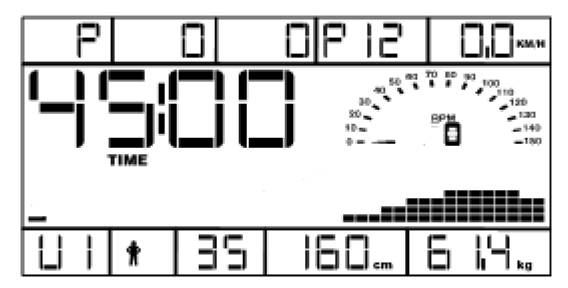


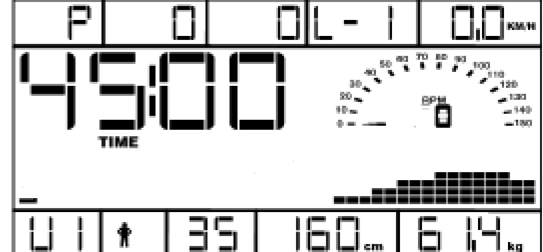
P12 45 Minuten Cardiotraining

Das Cardioprogramm kann in drei Schwierigkeitsstufen (l1-L3) gewählt werden.



Wählen Sie die gewünschte Schwierigkeitsstufe mit den Tasten UP/DOWN aus und bestätigen Sie die Auswahl mit der ENTER Taste.
Drücken Sie die START Taste, worauf in der Anzeige das Trainingsprofil angezeigt wird.
Um den Widerstand beim Training zu verändern, drücken Sie die UP/DOWN Tasten.
Nach Ablauf von 45 Minuten ist das Programm beendet und ein akustisches Signal ertönt.





P13 Watt Steuerung

In der Watt Steuerung wird eine Leistung in Watt vorgegeben. Der Crosstrainer steuert die Widerstandsstufen in diesem Programm so, dass die vorgegebene Leistung gehalten wird. Dies ist abhängig von der Umdrehungsgeschwindigkeit der Pedale.

Wählen Sie die gewünschte Leistung in Watt mit den Tasten UP/DOWN im Leistungsbereich 10-400 Watt. Bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste ENTER.
Wählen Sie nun die Trainingszeit mit den Tasten UP/DOWN und bestätigen Sie diese mit der Taste ENTER. Beginnen Sie Ihr Training mit der START Taste.

Widerstandsstufen L1-L16

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
20	5	9	13	16	20	24	29	32	35	39	43	47	51	54	58	62
30	8	16	24	33	41	49	57	65	74	82	90	98	106	115	123	131
40	11	25	38	52	65	79	92	105	119	133	146	160	173	187	200	214
50	15	35	54	74	94	114	133	153	173	193	212	232	252	271	291	311
60	19	45	71	97	123	149	175	201	226	252	278	304	330	356	382	400
70	23	56	89	122	156	189	222	255	288	321	354	387	400	400	400	400
80	27	67	107	147	186	226	266	306	346	386	400	400	400	400	400	400
90	31	77	126	174	221	264	317	364	400	400	400	400	400	400	400	400
100	35	89	143	197	252	306	360	400	400	400	400	400	400	400	400	400
110	39	99	159	219	279	339	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
120	44	109	174	239	305	370	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400

Die Leistungsanzeige in Watt ist abhängig von der Pedalumdrehung und der gewählten Widerstandsstufe

Umstellung metrisches und englisches System (Kilometer/Meilen)

Das Cockpit des Crosstrainers kann metrische und englische Einheiten anzeigen. Falls Sie die Anzeige wechseln möchten, ist dies folgendermaßen möglich.

1. Schalten Sie das Gerät ein, halten Sie die Taste STOP gedrückt. Drücken Sie anschließend die Taste UP. Auf der Anzeige erscheint KM/H oder MPH. Mit der Taste UP/DOWN wird nun die gewünschte Anzeige ausgewählt, gefolgt von der Taste ENTER.

Auf dem Display erscheint nun KMH oder MPH. Sie können nun mit den Tasten UP/DOWN zwischen den beiden Systemen wählen. Bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste ENTER.

Technische Daten

Aufstellmaße:	ca. 175 x 84 x 165cm
Bremssystem:	Server Motor Direct Drive System Permanent Magnet
Widerstandsstufen:	16
Übersetzungsverhältnis:	1:18
Stromversorgung:	230V Netzgerät (Ausgang 12V)

Handpulssensoren

Die meisten Trainingsgeräte sind mit Handpulssensoren ausgestattet. Diese sind zumeist im Cockpit oder an den Handläufen integriert. Diese Handsensoren dienen zur kurzzeitigen Ermittlung der Pulsfrequenz. Hierzu umfassen Sie mit beiden Händen gleichzeitig die Sensoren. Nach kurzer Zeit wird im Display die aktuelle Pulsfrequenz angezeigt. Dieses Messsystem basiert auf den durch den Herzschlag bedingten Blutdruckschwankungen. Hierbei werden die, durch die Blutdruckschwankungen verursachten Veränderungen des elektrischen Hautwiderstandes mittels der Handsensoren gemessen. Diese Veränderungen werden zu einem Mittelwert zusammengefasst und im Display als aktuelle Pulsfrequenz angezeigt.
ACHTUNG: Bei großen Teilen der Bevölkerung ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstands-veränderung so minimal, dass sich aus den Messergebnissen keine verwertbaren Werte ableiten lassen. Auch starke Hornhautbildung an den Handflächen, feuchte Hände und Erschütterungen des Körpers, die bei vielen Trainingsformen unvermeidlich sind, verhindert eine korrekte Messung. In solchen Fällen kann der Pulswert gar nicht oder nur unkorrekt angezeigt werden. Bitte prüfen Sie deshalb im Falle einer fehlerhaften oder nicht erfolgten Messung, ob dies nur bei einer oder mehreren Personen auftritt. Sollte die Anzeige des Pulses nur im Einzelfall nicht funktionieren, so liegt kein Defekt des Gerätes vor. In diesem Fall empfehlen wir, um eine dauerhaft korrekte Pulsanzeige zu erreichen, die Verwendung eines Brustgurtes. Dieser ist als Zubehör erhältlich.

ACHTUNG - Puls- und Herzfrequenz-Überwachungssystem können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich unwohl und/oder eine Ohnmacht nahe fühlen, ist das Training sofort zu unterbrechen.´ Sorgen Sie dafür, dass alle Nutzer Ihres Trainingsgerät mit dieser Information vertraut sind, diese verstehen und unbedingt anwenden.

Herzfrequenzmessung über Pulsgurt
Eine Großzahl der MAXXUS® Trainingsgeräte sind bereits serienmäßig mit einem Receiver (Empfänger) ausgestattet. Bei der Verwendung eines Brustgurtes (wir empfehlen die ausschließliche Verwendung eines uncodierten POLAR®-Brustgurtes) ermöglicht dieser Ihnen eine drahtlos Herzfrequenzmessung. Der Brustgurt ist als Zubehör erhältlich.
Diese optimale und EKG-genaue Art der Messung nimmt die Herzfrequenz mittels eines Sende-Brustgurtes direkt von der Haut ab. Der Brustgurt sendet dann die Impulse über ein elektromagnetisches Feld an den im Cockpit eingebauten Receiver (Empfänger).
Wir empfehlen die grundsätzliche Verwendung eines Brustgurtes zur Herzfrequenzmessung bei der Nutzung herzfrequenzgesteuerter Programme.
ACHTUNG
Die Ermittlung der aktuellen Herzfrequenz mittels Brustgurt dient lediglich zur Anzeige der aktuellen Herzfrequenz während des Trainings. Dieser Wert sagt aber nichts über die für das Training sichere und effektive Herzfrequenz aus. Auch ist diese Art der Messung in keiner Weise für medizinische Diagnose-zwecke konzipiert oder geeignet.
Besprechen Sie daher mit Ihrem Hausarzt die für Sie am besten geeignete Vorgehensweise bei der Erstellung und Umsetzung Ihres Trainingsplans, bevor Sie mit dem Training beginnen.
Dies gilt vor allem für Personen:
- die über eine längere Zeitspanne sich nicht mehr sportlich betätigt haben

- übergewichtig sind
- älter als 35 Jahre sind
- zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck haben
- Herzprobleme haben

Sollten Sie einen Herzschrittmacher oder ähnliche Geräte tragen, so besprechen Sie vor der Benutzung eines Herzfrequenz-Brustgurt dies unbedingt mit Ihrem behandelnden Facharzt.

Trainingsvorbereitungen

Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen muss nicht nur Ihr Trainingsgerät sich in einem einwandfreien Trainingszustand befinden, auch Sie bzw. Ihr Körper sollte ebenfalls für das Training bereit sein. Daher sollten Sie, wenn Sie seit längerer Zeit kein Ausdauertraining mehr absolviert haben, vor Beginn Ihres Trainings in jedem Fall Ihren Hausarzt konsultieren und ein Fitness-Check-Up durchführen. Besprechen Sie auch mit Ihrem Arzt Ihr Trainingsziel; sicher kann er Ihnen wertvolle Tipps und Informationen geben. Insbesondere gilt dies für Personen die über 35 Jahre alt sind, Personen die Übergewicht und/oder Probleme mit dem Herz-/Kreislaufsystem haben.

Trainingsplanung

Das A und O für ein effektives, zielorientiertes aber auch motivierendes Training ist ein vorausschauende Trainingsplanung. Planen Sie daher Ihr Fitnesstraining in den normalen Tagesablauf als festen Bestandteil ein. Ungeplantes Training kann schnell zum Störfaktor werden, oder für eine andere Aufgabe auf unbestimmte Zeit verschoben werden.
Erstellen Sie diese Planung möglichst langfristig auf Monate bezogen und nicht nur von Tag zu Tag, oder Woche zu Woche. Zur Trainingsplanung gehört auch, dass Sie für ausreichend Motivation und Ablenkung während des Trainings sorgen. Ideal zur Ablenkung ist Fernsehen während des Trainings. Hierbei werden Sie optisch und akustisch abgelenkt. Sorgen Sie auch für Trainingsbelohnungen. Setzen Sie sich realistische Ziele, wie zum Beispiel in vier Wochen 1 oder 2 kg abzunehmen, innerhalb von zwei Wochen die Trainingszeit pro Trainingseinheit um 10 Minuten verlängern, etc.. Wenn Sie dieses Ziel dann erreicht haben belohnen Sie sich selber in dem Sie sich zum Beispiel eine Mahlzeit gönnen, auf die Sie bisher verzichtet haben.

Warm-Up vor dem Training

Absolvieren Sie das Warm-Up direkt auf Ihrem Trainingsgerät. Wärmen Sie Ihren Körper auf, in dem Sie 3-5 Minuten vor der eigentlichen Trainingseinheit bei minimaler Bremskrafteinstellung locker trainieren. So bereiten Sie Ihren Körper optimal auf die bevorstehende Belastung vor.

Cool-Down nach dem Training

Steigen Sie nie sofort nach Beendigung Ihres eigentlichen Trainingsprogramms sofort von Ihrem Trainingsgerät ab. Lassen Sie, ähnlich wie bei der Aufwärmphase noch 3-5 Minuten bei minimaler Bremskrafteinstellung Ihr Training locker auslaufen. Danach sollten Sie in jedem Fall Ihre Muskulatur gut dehnen.



Vordere Oberschenkelmuskulatur

Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand oder Ihrem Trainingsgerät ab. Heben Sie den linken Fuß nach hinten an und halten Sie ihn mit der linken Hand fest. Das Knie weist gerade nach unten. Ziehen Sie nun Ihren Oberschenkel so weit nach hinten bis Sie einen leichten Zug im Muskel verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihren Fuß langsam los und setzen das Bein langsam wieder ab. Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem rechten Bein.



Innere Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Führen Sie die Fußsohlen vor dem Körper zusammen, die Knie sind hierbei leicht angehoben. Fassen Sie mit den Händen die Oberseite Ihrer Füße und legen die Ellenbogen auf Ihren Oberschenkeln ab. Drücken Sie nun mit den Armen Ihre Oberschenkel soweit Richtung Boden, bis Sie einen leichten Zug in der Muskulatur verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper während der gesamten Übung gerade bleibt. Beenden Sie dann den Druck auf die Oberschenkel, strecken Sie die Beine langsam aus und stehen dann langsam und gleichmäßig wieder auf.



Bein-, Waden und Po Muskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Strecken Sie das rechte Bein aus und winkeln Sie das linke Bein soweit an, dass Sie mit der Fußsohle den Oberschenkel des gestreckten rechten Beins berühren. Beugen Sie den Oberkörper nun soweit vor, dass Sie mit gestrecktem rechten Arm die Fußspitze des rechten Fußes greifen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihre Fußspitze los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem linken Bein.



Bein- und untere Rückenmuskulatur

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Versuchen Sie mit beiden Händen Ihre Fußspitzen zu fassen, indem Sie Ihre Arme strecken und Ihren Oberkörper leicht nach vorne beugen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihre Fußspitzen los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf.

Flüssigkeitszufuhr
Vor und während des Trainings ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unerlässlich. Während einer Trainingseinheit von 30 Minuten ist es durchaus möglich bis zu 1 Liter Flüssigkeit zu verlieren. Um diesen Flüssigkeitsverlust auszugleichen ist Apfelschorle im Mischverhältnis von einem Drittel Apfelsaft und zwei Dritteln Mineralwasser ideal, da sie alle Elektrolyte und Mineralien enthält und ersetzt, die der Körper über den Schweiß verliert. 30 Minuten vor Beginn Ihrer Trainingseinheit sollten Sie ca. 330 ml trinken. Sorgen Sie während des Trainings für eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr.

Trainingshäufigkeit
Experten empfehlen an 3 bis 4 Tagen in der Woche ein Ausdauertraining zu absolvieren um das Herz-/Kreislaufsystem fit zu halten. Sicherlich werden Sie Ihr gesetztes Trainingsziel umso schneller erreichen, je häufiger Sie trainieren. Beachten Sie aber bei Ihrer Trainingsplanung ausreichende Trainingspausen einzuplanen, die Ihrem Körper genug Zeit zur Erholung und Regeneration geben. Nach jeder Trainingseinheit sollten Sie mindestens einen Tag pausieren. Auch für das Fitness- und Ausdauertraining gilt: **Weniger ist oft mehr!**

Trainingsintensität
Neben dem Fehler zu häufig zu trainieren werden gerade bei der Intensität des Trainings die meisten Fehler gemacht. Wenn Ihr Trainingsziel lautet für einen Triathlon oder Marathon zu trainieren, wird Ihre Trainingsintensität sicherlich sehr hoch sein. Da aber die Wenigstens solche Trainingsziele haben, sondern eher Ziele wie Gewichtsreduktion, Herz- /Kreislauftraining, Verbesserung der Kondition, Stressabbau, etc. erstreben, sollte die Trainingsintensität diesen Zielen angepasst sein. Am sinnvollsten ist es hier mit der entsprechenden Herzfrequenz für das jeweilige Trainingsziel zu arbeiten. Hierbei hilft Ihnen die Information zur Herzfrequenz und die entsprechende Tabelle in dieser Anleitung weiter.

Dauer der einzelnen Trainingseinheit
Für ein optimales Ausdauer- oder Gewichtsreduktionstraining sollte die Dauer der einzelnen Trainingseinheit zwischen 25 und 60 Minuten betragen. Anfänger und Wiedereinsteiger sollten mit einer niedrigen Trainingsdauer von maximal 10 Minuten in der ersten Woche starten und sich dann langsam Woche für Woche steigern.

Trainingsdokumentation
Um Ihr Training optimal und wirkungsvoll gestalten und bewerten zu können, sollten Sie sich vor Beginn Ihres Trainings einen Trainingsplan in schriftlicher Form oder als Computertabelle erstellen. Hier sollten Sie jedes Training dokumentieren. Daten, wie zurückgelegte Strecke, Trainingszeit, Bremskrafteinstellung und Pulswerte sollten ebenso festgehalten werden wie persönliche Daten, z.B. Körpergewicht, Blutdruck, Ruhepuls (am Morgen direkt nach dem Aufwachen gemessen) und des persönlichen Befindens während des Trainings. Anbei finden Sie eine Empfehlung für einen Wochenplan.

Kalenderwoche:_____ Jahr: 20____

Datum	Tag	Trainingsdauer	Trainingsstrecke	Kalorienverbauch	Ø Herzfrequenz	Kommentare
	Montag					
	Dienstag					
	Mittwoch					
	Donnerstag					
	Freitag					
	Samstag					
	Sonntag					
Wochenergebnis:						

Entsorgung



Europäische Entsorgungsrichtlinie 2002/96/EG
Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in **keinem** Fall über den normalen Hausmüll.
Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb.
Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften.
Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.



Batterien / Akkus
Gemäß der Batterienverordnung sind Sie als Endverbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, alle gebrauchten Akkus und Batterien zurückzugeben. **Eine Entsorgung über den normalen Hausmüll ist gesetzlich verboten.**

Auf den meisten Batterien ist bereits das Symbol abgebildet, dass Sie an diese Verordnung erinnert. Neben diesem Symbol befindet sich meist die Angabe des enthaltenen Schwermetalls. Solche Schwermetalle erfordern eine umweltgerechte Entsorgung, daher ist jeder Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus bei der entsprechenden Sammelstelle seiner Stadt oder Gemeinde, bzw. im Handel abzugeben.
Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit. Gerne können Sie Ihre verbrauchten Batterien und Akkus auch bei unserer Zentrale in Gross-Gerau abgegeben bzw. ausreichend frankiert an uns senden. Wir werden diese dann gemäß der Batterienverordnung sachgerecht entsorgen.
Geben Sie Batterien und Akkus nur im entladenen Zustand zurück.

F.A.Q. **Mein Trainingsgerät erzeugt während des Trainingsbetriebs Geräusche - ist das normal?**

Ihr MAXXUS® Trainingsgerät ist mit hochwertigen Kugellagern und einem zweistufigen Längsrippenriemen – auch Rillenriemen genannt - ausgestattet. Hinzu kommt das hochwertige Magnetbremssystem, das vollkommen Verschleiß- und reibungsfrei arbeitet. All diese extrem hochwertigen Komponenten sorgen dafür, dass sämtliche Laufgeräusche extrem reduziert werden. Somit gehört Ihr MAXXUS® Trainingsgerät zu den leisesten Produkten, die auf dem Fitnessmarkt erhältlich sind. Dennoch ist es durchaus möglich und normal, dass leichte mechanische Geräusche während des Trainings wahrnehmbar sind. Diese mechanischen Geräusche, die kontinuierlich, aber auch mit Unterbrechungen auftreten können, werden durch die teilweise sehr hohe Rotationsgeschwindigkeit der Schwungscheibe während des Trainings erzeugt. Auch können sich bewegende Teile während des Trainings Geräusche erzeugen, die durch die hohlen Metallrohre des Rahmens, die wie Resonanzkörper wirken, verstärkt werden. Durchaus normal ist es auch, dass Laufgeräusche während des Trainings lauter werden. Dies ist zum einen mit einer Erhöhung der Trainingsgeschwindigkeit zu erklären. Zum anderen können sich Bauteile Ihres Trainingsgerätes während des Trainings erwärmen und somit ausdehnen.

Das Cockpit hat keine Anzeige nach dem Einschalten des Gerätes
Überprüfen Sie, ob das Netzkabel sowohl am Gerät als auch an der Steckdose ordnungsgemäß angebracht wurde, oder beschädigt ist. Überprüfen Sie, ob das Kontrollkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

Der Pulswert wird nicht oder nur fehlerhaft angezeigt
Siehe Beschreibung "Puls-/Herzfrequenzmessung" in dieser Anleitung.

Die Handpulssensoren haben keine Funktion
Prüfen Sie, ob bei der Montage eventuell die Kabel der Handsensoren gequetscht oder eingeklemmt wurden.

Die Werte für Geschwindigkeit und Strecke werden während des Trainings mit „0" angezeigt
Überprüfen Sie, ob das Kontrollkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

Mein Trainingsgerät erzeugt Knackgeräusche während des Trainings

Prüfen Sie, ob das Trainingsgerät eben bzw. im Lot steht. Justieren Sie gegebenenfalls die Standfüße neu. Prüfen Sie auch, ob die Schrauben, welche die Pendelrohre am Knickgelenk mit den Pedalrohren verbinden zu fest angezogen sind.

Während des Trainings schlafen meine Füße ein

Der Grund hierfür ist häufig ein zu enger oder ein zu eng geschnürter Trainingsschuh. Da sich die Füße unter Belastung ausdehnen, sollten Sie Ihre Schuhe nur locker zu schnüren. Rat hierzu erhalten Sie auch in Sport- bzw. Dieses Zubehör ist die optimale Ergänzung für Ihr Trainingsgerät. Alle Produkte erhalten Sie in unserem Onlineshop unter www.maxxus.de oder direkt in unserem Showroom in Groß-Gerau.



POLAR® Sende-Brustgurt T34 (uncodiert)

Uncodierter Brustgurt zur Ermittlung der Herzfrequenz mit optimierter Sendereichweite. Unerlässliches Zubehör zur Nutzung der pulsgesteuerten Programme und zur kontinuierlichen Ermittlung der aktuellen Herzfrequenz.

MAXXUS Bodenschutzmatte

Aufgrund der extrem hohen Dichte des Materials und der Materialstärke von 0,5 cm dieser Bodenschutzmatte, schützt sie den Fußboden bzw. den Bodenbelag optimal gegen Beschädigungen, Kratzer und Verunreinigungen durch Körperschweiß. Lauf- und Bewegungsgeräusche werden stark minimiert. Erhältlich in folgenden Größen: • 160 x 90 cm und 210 x 100 cm
®

MAXXUS® Entfetter-Spray

Optimales Reinigungsmittel für Gleitrohre und Gleitrollen. Befreit die Gleitrohre und -rollen von Verschmutzungen und pflegt die Oberfläche.

MAXXUS® Gleitspray

Optimales Schmiermittel.

MAXXUS® Anti-Statikspray

Wirkt statischer Aufladungen des Rahmens, der Verkleidungsteile und des Trainingcomputers entgegen. Geräte, die auf Teppichböden oder Kunststoffuntergründen stehen, laden sich statisch auf. Dies verhindert das MAXXUS Antistatik Spray. Behandelte Kunststoffoberflächen ziehen den Staub nicht so schnell an und bleiben länger sauber.

MAXXUS® Spezial-Schaumreiniger

Zur regelmäßigen Reinigung Ihres Fitnessgerätes. Kunststoffabdeckungen und Metallrahmen lassen sich mit dem MAXXUS Schaumreiniger perfekt pflegen. Auch geeignet zur Reinigung von Pulsgurte und anderem Trainingszubehör.

GEWÄHRLEISTUNG Damit das MAXXUS® Support-Team in der Lage ist Daten von Ihrem Fitnessgerät bzw. von Ihnen. Um Ihrem Fitnessgerät die exakten Ersatzteile zuordnen zu können, benötigen wir in jedem Fall die Produktbezeichnung, das Kaufdatum und die Seriennummer. Bitte füllen Sie im Bedarfsfall das Reparaturauftrags/Schadenmeldungs-Formular dieses Endnutzer- handbuches vollständig aus und senden dieses per Post oder Fax an uns ein.

Einsatzbereiche & Gewährleistungszeiten Die Fitnessgeräte von MAXXUS® sind je nach Modell für unterschiedliche Einsatzbereiche geeignet. Die für Ihr Fitnessgerät geltenden Einsatzbereiche entnehmen Sie bitte den "Technischen Daten" dieses Benutzerhandbuches.

Heimbereich:
Ausschließlich private Nutzung
Gewährleistungsdauer: **2 Jahre**
Semiprofessioneller Bereich:
Nutzung unter Anleitung in Hotels, Krankengymnastikpraxen, etc.
Die Nutzung in einem Fitnessstudio, oder einer ähnlichen Einrichtung ist hierbei ausgeschlossen!
Gewährleistungsdauer: **1 Jahr**
Professioneller Bereich:
Nutzung in einem Fitnessstudio oder einer ähnlichen Einrichtung unter Aufsicht von Fachpersonal. Gewährleistungsdauer: **1 Jahr**
Bei einer Nutzung Ihres Trainingsgerät in einem, für das Trainingsgerät nicht vorgesehen Bereich erlischt gegebenenfalls ein Garantie- oder Gewährleistungsanspruch!

Kaufbeleg und Seriennummer
Um Ihren Anspruch auf Serviceleistungen innerhalb der Gewährleistung zu wahren, benötigen wir von Ihnen in jedem Fall einen Kaufnachweis. Bewahren Sie daher bitte Ihren Kauf- bzw. Rechnungsbeleg immer auf und senden Sie uns eine Kopie im Gewährleistungsfall als Anhang Ihres Reparaturauftrags/Schadenmeldung unaufgefordert mit ein. Damit gewährleisten Sie eine schnelle Bearbeitung Ihres Servicefalles. Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können, benötigen wir für eine Serviceleistung die Angabe des
Produktnamens, der Seriennummer und des Kaufdatums.

Gewährleistungsbedingungen
Die Gewährleistungszeit für Ihr Trainingsgerät beginnt ab dem Kaufdatum und gilt ausschließlich für Produkte die direkt bei der MAXXUS Group GmbH & Co. KG oder einem direkten und autorisierten Vertriebspartner der MAXXUX Group GmbH & Co. KG erworben wurden. Die Gewährleistung umfasst Mängel, die auf Fertigungs- oder Materialfehler beruhen. Sie gilt nur für in Deutschland erworbene Geräte. Sie gilt nicht für Schäden und Mängel, die durch schuldhaft unsachgemäßen Gebrauch, fahrlässige oder mutwillige Zerstörung, mangelnde oder unterlassene Wartungs- und/oder Reinigungsmaßnahmen, höhere Gewalt, betriebsbedingte und dadurch normale Abnutzung, Schäden die durch das Eindringen von Flüssigkeiten, Reparatur oder Veränderung von Ersatzteilen fremder Herkunft verursacht werden. Die Gewährleistung gilt ebenfalls nicht für eine fehlerhafte Montage bzw. Beschädigungen die durch eine falsche Montage entstehen. Bestimmte Bauteile unterliegen einem gebrauchsbedingten Verschleiß bzw. einer normalen Abnutzung. Zu diesen Bauteilen zählen zum Beispiel: Kugellager Lagerbuchsen Lager Antriebsriemen
Schalter und Tasten Laufgurte Laufplatten Laufrollen Verschleißerscheinungen an diese Verschleißteilen sind nicht Gegenstand der Gewährleistung. Sollte das Trainingsgerät aufgrund einer Reparatur bei Ihnen abgeholt werden, so ist die Demontage und Bereitstellung,

sowie auch der Empfang und die Wiederaufstellung des Gerätes notwendig. Grundsätzlich fallen diese Leistungen nicht unter die Gewährleistungen. Bei Einzelteilen müssen die defekten Teile an unsere Serviceadresse gut verpackt und nach vorheriger Absprache versendet werden.

Serviceleistungen außerhalb der Gewährleistung & Ersatzteilbestellung Das MAXXUS® Serviceteam steht Ihnen selbstverständlich auch gerne bei der Problemlösung zur Verfügung, wenn Fälle eines Mangels nach Beendigung der Gewährleistungen, oder Fälle, die nicht durch die Gewährleistungen abgedeckt werden, auftreten. In einem solchen Fall wenden Sie sich bitte direkt per E-Mail an: **kundendienst@maxxus.de**
Bestellungen von Ersatz- und/oder Verschleißteile senden Sie bitte unter Angabe des Produktnamens, der Ersatzteil- bezeichnungen, der Ersatzteilnummern und der benötigten Bestellmengen an: **ersatzteile@maxxus.de**
Bitte beachten Sie, dass zusätzlich benötigtes Befestigungsmaterial, wie Schrauben, Unterlegscheiben, etc. nicht im Lieferumfang der einzelnen Ersatzteilen enthalten ist und separat bestellt werden muss.
***Stand 01/2009**

GARANTIE **Garantiebedingungen**

MAXXUS® gewährt für dieses Trainingsgerät eine 5-Jahresgarantie zu den nachstehenden Bedingungen. Sonstige Ansprüche und Rechte, die Ihnen nach dem Gesetz oder aufgrund eines Vertrages zustehen, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Insbesondere bleiben die Haftung nach dem Produkthaftungsgesetz und gesetzliche Gewährleistungsrechte unberührt.
Der Garantiezeitraum beginnt mit dem Kaufdatum, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

Geräteregistrierung

Das Gerät ist innerhalb von 14 Tagen nach dem Kaufdatum schriftlich zu registrieren. Verwenden Sie hierzu ausschließlich die der Gebrauchsanleitung beigefügte „Registrierungskarte". Spätere Registrierungen können leider nicht mehr kostenfrei entgegengenommen werden. Senden Sie die Registrierungskarte vollständig ausgefüllt und ausreichend frankiert zurück.

Privater Direkterwerb und Betrieb in Deutschland

Die Garantie wird ausschließlich für in Deutschland erworbene und betriebene Produkte gewährt, die direkt bei der Group GmbH & Co. KG erworben wurden und ausschließlich zum persönlichen Gebrauch verwendet werden. Von der Garantie ausgeschlossen sind insbesondere die gewerbliche Nutzung, etwa durch Verleih, Vermietung oder
Studiobetrieb. Bei Veräußerung oder sonstiger Weitergabe des Gerätes sind die Adressdaten des Käufers zur Wahrung der Garantie innerhalb einer Frist von 14 Tagen seit Vertragsschluss schriftlich an zu übermitteln.

Wartung

Für gilt eine Wartungspflicht. Die Wartungsintervalle beginnen mit dem Kaufdatum und betragen für:
Laufbänder 12 Monate
Crosstrainer 18 Monate
Ergometer/Bike 24 Monate
Recumbents 24 Monate
Rudergeräte 24 Monate
Speedbikes 24 Monate
Vibrationsgeräte 24 Monate
Kraftmaschinen unterliegen keiner generellen Wartungspflicht.
Alle Bauteile sind ungeachtet dessen vom Kunden regelmäßig zu überprüfen und gemäß der Bedienungsanleitung mit geeigneten Schmiermitteln zu behandeln. Ein Wartungsauftrag ist mindestens 4 Wochen vor Ablauf der oben genannten Frist beim Support zur Planung anzumelden. Die Terminabstimmung erfolgt telefonisch oder per Email, Fax oder Postbrief. Im Fall der Garantieinanspruchnahme ist die Durchführung der Wartung mit Belegen über den Kauf von Pflegeölen und über die Durchführung der Wartungen nachzuweisen.

Inanspruchnahme

Garantieleistungen werden nur gegen Vorlage eines Kaufbeleges und einer vollständig ausgefüllten Schadensmeldung erbracht. Für die Schadensmeldung ist die Vorlage zu verwenden, die in dieser Anleitung bereits enthalten ist, oder auf der Homepage **www.maxxus.de** unter dem Link: **http://www.maxxus.de/de/support/reparaturauftrag.html** bereit
gehalten wird.

Ausschluss

Von der Garantieleistung ausgeschlossen sind:
-Transport- und Fahrtkosten
-Auf- und Abbaukosten bei notwendigem Transport
-Notwendige Wartungsarbeiten

-Behebung von Schäden, welche aufgrund falscher Montage, falscher Nutzung oder -mangelnder Reinigung
entstanden sind
Verschleißteile**
** Von der Garantie ausgeschlossene Verschleißteile sind insbesondere:
® Laufgurt ® Antriebsriemen ® Kugellager ® Überzüge an Haltegriffen
® Laufbrett ® Folien ® Laufrollen ® Zugseile ® Pedalriemen
Für die Instandsetzung, Wartung und Pflege sind ausschließlich original Produkte zu verwenden.

Registrieren

MAXXUS® Registrierungskarte

Um Ihr Trainingsgerät zu registrieren füllen Sie bitte alle Felder dieser Karte vollständig aus.

Geräte-Daten:

Produktname: Produktgruppe: Crosstrainer

Seriennummer: ____________ Rechnungsnummer: ____________

Kaufdatum: ____________

Nutzungsart:

☐ Private Nutzung

☐ Gewerbliche Nutzung

Persönliche Daten:

Firma: ____________ Ansprechpartner: ____________

Vorname: ____________ Nachname: ____________

Straße : ____________ Hausnummer.: ____________

PLZ / Ort: ____________ Land: ____________

E-Mail: ____________ Tel.-Nr.*: ____________

Fax-Nr.*: ____________ Handy-Nr.*: ____________

* Bei den mit Stern markierten Feldern handelt es sich um freiwillige Angaben, die restlichen Felder sind Pflichtfelder, die unbedingt ausgefüllt werden müssen.

Die beiliegenden Garantiebedingungen, sowie die gerätespezifischen Betriebs- und Wartungshinweise habe ich gelesen, erkenne diese an und bestätige dies mit meiner Unterschrift. Bedienungsanleitungen, Garantiebedingungen sowie Hinweise zu Wartung und Pflege können jederzeit unter www.maxxus.de/PDF eingesehen und herunter geladen werden. Mit der Speicherung meiner Daten zu Garantiezwecken erkläre ich mich einverstanden.

Datum	Ort	Unterschrift

Senden Sie die ausgefüllte Registrierkarte per...

...Post** an: Maxxus Group GmbH & Co KG, Hans-Böckler-Strasse 5, D-64521 Groß-Gerau

...Fax an: +49 (0) 61 52 92 7 - 22 2

...Email an: info@maxxus.de

*Brief bitte ausreichend frankieren - unfrankierte Briefe können leider nicht angenommen werden!